NEIN HEISST NEIN

"NICHT JETZT" HEISST NEIN

"ICH HABE EINE_N FREUND_IN" HEISST NEIN

"VIELLEICHT SPÄTER" HEISST NEIN

"NEIN DANKE" HEISST NEIN

"DU BIST NICHT MEIN TYP" HEISST NEIN

"HAU AB" HEISST NEIN

"ICH WÄR GERADE LIEBER ALLEIN" HEISST NEIN

"FASS MICH NICHT AN" HEISST NEIN

"ICH MAG DICH ECHT GERN, ABER .." HEISST NEIN

"LASS UNS EINFACH SCHLAFEN GEHEN" HEISST NEIN

"ICH BIN MIR NICHT SICHER" HEISST NEIN

"DU HAST / ICH HAB GETRUNKEN" HEISST NEIN

SCHWEIGEN HEISST NEIN

VERGEWALTIGUNG = NEIN NICHT AKZEPTIEREN

KONSENS LERNEN



ÜBERSETZUNG

Originaltitel:

„LEARNING GOOD CONSENT"

"Auf der Homepage https://konsenslernen.noblogs.org gibts das Zine zum Ausdrucken und alle Texte nochmal in Textversion"

>>>Kontakt zur Übersetzungsgruppe: konsenslernen@riseup.net<<<

bei manchen Heften ist ein Poster von der Unterstützer_innengruppe DEFMA in der Mitte

▶▶▶Wörter mit ◀ werden im Glossar erklärt◀◀◀

Einleitung

Konsens lernen

Ich erinnere mich noch daran, als ich das erste Mal vom Zustimmungskonzept gehört habe. Ich war 22, und es war überall in den Nachrichten, dass das Antioch College eine Richtline zur Prävention sexualisierter Übergriffe herausgegeben hatte, die besagte, dass vor jedem neuen Schritt körperlicher Annäherung nachgefragt werden muss, und dass immer verbale◄ Zustimmung eingeholt werden soll.

In den meisten Medien wurde die Richtlinie als eine Art verklemmte, sexfeindliche, feministische Übernahme angegriffen - aber für mich (und eine ganze Menge anderer Leute) war es der Anfang davon, mir eine Sexualität vorstellen zu können, die mir gut tut, und darauf hinzuarbeiten.

Vor der Antioch Richtlinie hab ich mir oft selbst die Schuld dafür gegeben, nicht "nein" sagen zu können. "Nein" zu sagen war das einzige, was mir einfiel, um ungewollten Sex zu vermeiden, und weil ich es nicht sagen konnte, hatte ich das Gefühl, einfach alles mitmachen zu müssen. Von verbalem Konsens zu erfahren, eröffnete mir eine ganz neue Welt. Ich fing an, es zu üben.

Obwohl ich mir wünschte, andere Leute würden die Initiative ergreifen und <u>mich</u> nach Zustimmung fragen, war es auch irgendwie wirklich empowernd◄ und sexy und toll, Menschen die ganze Zeit zu fragen "Ist das okay?", "Möchtest du, dass ich das mache?".

Manchmal hat es mir geholfen, zu realisieren, dass ich nicht die einzige Person war, die Angst hatte oder unsicher war. Manchmal half mir das Fragen, ob alles okay ist, auch dabei, herauszufinden, ob die Situation für mich selbst okay ist.

Meist wusste ich nicht, was meine eigenen Grenzen waren, und ich denke, unsere eigenen Grenzen kennen zu lernen, ist ein lebenslanger Prozess. Ein bisschen können wir selbst herausfinden, aber nicht alles. Und unsere Grenzen ändern sich.

ZINES

Kompass: Gegen sexualisierte Gewalt - für einen besseren Alltag!
Unterstützung geben (LesMigraS)
Wer A sagt muss nicht B sagen
Transformative Hilfe - Gedanken über gemeinschaftliche Hilfe in Fällen intimer Gewalt
Support / Apoyo
What do we do when
Men in the feminist struggle
Not without my consent
Beginner's guide to responsible sexuality
See no hear no speak no

BERATUNG in Berlin zum Beispiel:

www.wildwasser-berlin.de : Arbeitsgemeinschaft gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen , Mädchen-beratungsstellen, -notdienst, Beratung für Frauen*Trans und Unterstützer*innen, Unterstützung von Selbsthilfegruppen

www.tauwetter.de : Anlaufstelle für Männer*, die in Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren (de, es, fr, tr, ru, en, ar, leichte Sprache, DGS)

www.lesmigras.de : Antidiskriminierungs- und Antigewaltarbeit, Beratung für lesbische und bisexuelle Frauen, Trans* und Inter, mit Fokus auf Mehrfachdiskriminierungen und Empowerment (de, ar, en, tr, pl, ru, fa, it, es, fr, leichte Sprache, DGS)

www.gladt.de : unabhängige Selbstorganisation von Schwarzen und of Color Lesben, Schwulen, Bisexueller, queerer und Trans*Personen (LSBTQ) und solchen mit Migrationsgeschichte. Sprachen auf Anfrage: de, en, tr, ar, ku, pl, fr, ur, fa

LOKALE ADRESSEN BEI DIR:

Danke

an all die tollen Leute, die dieses Zine möglich gemacht haben!

&

MEHR ZUM THEMA

BÜCHER

Trauma heilen (Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau)
Ausatmen (Staci Haines)
- Original: Supervisor's Guide to Sex

Trotz allem (Ellen Bass, Laura Davis)
- Original: Courage to Heal

Verbündete (Laura Davis) - Original: Allies in Healing
Schlampen mit Moral (Dossie Easton, Janet Hardy)
- Original: The Ethical Slut

The Revolution starts at home (ed. Ching-In Chen, Jai Dulani, Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha)
The Will to Change: Men, Masculinity & Love (bell hooks)
Men's Work (Paul Kivel)
Invisible Girls (Patti Feuereisen)
Holy Virility: The Social Construction of Masculinity (Emmanuel Reynaud)
Redefining our Relationships (Wendy-O Matik)
Men & Intimacy (Franklin Abbot)
Cracking the Armor (Michael Kaufman)

WEBSITES

transformativejustice.eu
wirliebenkonsens.wordpress.com
unterstuetzerinneninfo.blogsport.de
frauen-gegen-gewalt.de
generationfive.org
phillysurvivorsupportcollective.wordpress.com
incite-national.org
mencanstoprape.org
icarusproject.net
radicalsurvivorasheville.blogspot.com
notherapedocumentary.org
girlarmy.org
xyonline.net
dorisdorisdoris.com/resources
acalltomen.com

Riot Grrrl Press
PO Box 29
Athens OH 45701

ZINE DISTROS

dorisdorisdoris.com/zines
radicalmentalhealth.net
papertraildistro.com
socialdetox.wordpress.com
heavymentalzine.wordpress.com

Konsens lernen:
konsenslernen.noblogs.org

Und ich denke, es ist grundlegend wichtig, dass wir die Art und Weisen, auf die wir überlebt haben, schätzen. Und dass wir die Art und Weisen schätzen, wie wir jetzt überleben. Wenn andere Menschen über ihre Erfahrungen mit Konsens sprechen, dann hilft mir das dabei, mich weniger seltsam und weniger alleine zu fühlen. Es gibt mir die Hoffnung, dass wir die Welt ändern können, in der wir leben - dass wir verändern können, was als selbstverständlich gilt und wie wir einander begreifen und verstehen.

Und es hat sich schon etwas verändert. Ich denke, es ist wichtig, sich daran zu erinnern. Mit der Gründung des ersten Krisenzentrums für Betroffene von Vergewaltigung, dem ersten feministischen Gesundheitszentrum, dem ersten Workshop zu Konsens, dem Entstehen von Gruppen wie "Men Can Stop Rape" (Männer können Vergewaltigung ein Ende setzen), "Sister Song", "Philly's Pissed", "Generation 5" - mit all diesen, und all den Büchern und Heften und Unterhaltungen und Kunstveranstaltungen und Speakouts[1] und Liedern und Freund_innenschaften. Sie verändern Dinge. Ich merke es. Selbst wenn noch so viel bleibt.

Wenn wir über unsere Erfahrungen mit Konsens sprechen, unsere Kämpfe, unsere Fehler und darüber, wie wir gelernt haben, dann ist das Teil von einem viel größeren, revolutionären Kampf. Ich bin glücklich, dass ich darum gebeten wurde, dieses Heft zusammen zu stellen und bin beeindruckt von dem Mut der Leute, die dazu beigetragen haben. Und ich bin auch von deinem Mut beeindruckt. Ja, deinem. In einer Welt, die uns dazu auffordert, uns nicht zu sehr zu kümmern oder zu tief zu hinterfragen, ist es mutig, hier zu sein - und Konsens zu lernen.

riotgrrrl press
POB 29
Athens Ohio 45701

Kopiert dieses Heft gerne und verteilt es

konsenslernen.noblogs.org

Titelbild von Tom Herpich
(www.thomasherpich.com)

[1] Speakout:
In den USA: Ein Treffen, bei dem Menschen sich in einem geschützten Umfeld über ihre Erfahrungen mit einem Thema austauschen.

FRAGEN ZU KONSENS

von Andrea, Cindy + Able

.. Nicht alle diese Fragen haben richtige oder falsche Antworten. Wir haben sie zusammengestellt in der Hoffnung, dass sie Menschen helfen, intensiv nachzudenken und Gespräche über Konsens zu eröffnen.
Ich weiß, es ist eine lange Liste, aber bitte lies sie durch und denk ehrlich über jede einzelne Frage nach, eine nach der anderen.

1. Wie definierst du Konsens?
2. Hast du schon einmal mit deinen Partner_innen oder Freund_innen über Konsens geredet?
3. Kennst du Menschen oder warst du schonmal mit welchen näher vertraut, die Konsens anders definieren als du?
4. Warst du schonmal unsicher, ob eine Person, mit der du sexuell warst, das was ihr gemacht habt, wollte? Hast du darüber gesprochen? Hast du es ignoriert in der Hoffnung, dass es sich ändern würde? Hast du weitergemacht, weil es dir Spaß gemacht hat und du dich nicht damit auseinandersetzen wolltest, wie die andere Person es gerade erlebt? Hast du weitergemacht, weil du das Gefühl hattest, es wär deine Pflicht? Wie geht es dir mit der Entscheidung, die du getroffen hast?
5. Denkst du, es liegt in der Verantwortung der anderen Person, zu sagen, wenn sie etwas, was du machst, nicht mag?
6. Wie könnte eine Person ausdrücken, dass das, was grad passiert, nicht okay ist?
7. Achtest du nur auf verbale◀ Signale oder gibt es auch andere Zeichen?
8. Denkst du, es ist möglich, Schweigen als Konsens misszuverstehen?
9. Hast du schon einmal eine Person gefragt, auf welche Zeichen du achten sollst, wenn es ihr schwer fällt, anzusprechen, dass sich etwas nicht gut anfühlt?
10. Fragst du nach solchen Dingen nur, wenn du in einer ernsthaften Beziehung bist, oder fühlst du dich auch in lockereren Situationen fähig, darüber zu sprechen?
11. Denkst du, dass Reden die Stimmung verdirbt?
12. Denkst du, dass Konsens erotisch sein kann?
13. Denkst du die Vorgeschichten mit, die andere mit Übergriffen gemacht haben (könnten)?
14. Fragst du immer wieder nach, wenn Dinge intensiver werden, oder gehst du davon aus, dass die anfängliche Zustimmung bedeutet, dass alles okay ist?
15. Wenn du einmal Zustimmung erhalten hast, gehst du davon aus, dass diese Sache von dem Moment an immer okay ist?
16. Wenn eine Person einer Sache zustimmt, gehst du dann davon aus, dass alles andere auch okay ist, oder fragst du nach, bevor du die Person auf eine andere Art anfässt oder weitergehst?
17. Bist du verärgert über Menschen, die über Erfahrungen von Übergriffen reden müssen oder möchten? Warum?
18. Stehst du meist auf Menschen, die gewissen Schönheitsnormen entsprechen?
19. Strebst du Freund_innenschaften mit Menschen an, auf die du stehst, und lässt die Freund_innenschaft dann sein, wenn sie sexuell an dir nicht interessiert sind?
20. Baggerst du Leute weiterhin an, selbst wenn sie gesagt haben, dass sie nur Freund_innenschaft möchten?
21. Nimmst du an, dass Personen möglicherweise sexuell an dir interessiert sind, wenn sie sich zärtlich dir gegenüber verhalten?
22. Denkst du über Zuneigung, Sexualität und Grenzen nach? Sprichst du mit Leuten darüber? Wenn ja - machst du das nur, wenn du mit ihnen sexuell werden willst, oder weil es dir wirklich wichtig ist, darüber zu sprechen und es dich ernsthaft interessiert?

▶ **safer sex:** "sichererer", geschützterer Sex: Das beinhaltet alle möglichen Dinge, die Sex sicherer machen. Nicht nur die Verwendung von schützenden bzw. sichereren Materialien zur Verhütung von sexuell übertragbaren Krankheiten, Verletzungen und/oder Schwangerschaften, je nachdem was zutrifft. Sondern zum Beispiel auch Safewords◀ und alles, was emotionale und psychische Sicherheit gibt, zum Beispiel aufeinander achtgeben und nur das tun, was alle Beteiligten möchten. Außerdem ausreichend Informationen, um Entscheidungen treffen zu können und Risiken zu reduzieren.

▶ **Safeword:** Ein miteinander vereinbartes Wort, das den Abbruch der Handlung/der Situation zur Folge hat. auch: Stoppwort

▶ **Safe(r) Space:** Sicherer(er) Raum, Schutzraum. Ein Raum, in dem Menschen, die woanders auf unterschiedliche Weise bedroht sein können, sich sicher(er) fühlen können.

▶ **Sex-positiv:** Die Einstellung, dass einvernehmlicher Sex eine tolle Sache ist und deshalb zu respektieren, wie, wie oft und wie selten und mit wem Menschen Sex haben, oder dass sie keinen Sex wollen.

▶ **Trigger:** Ein Auslöser, der einen Flashback◀ oder andere unangenehme Gefühlszustände (die aus einer belastenden oder sehr wahrscheinlich traumatischen Erfahrung herrühren) bei einer Person hervorruft. Das kann alles mögliche sein, zum Beispiel ein Geruch, ein Wort, eine Bewegung, ein Körperteil...

▶ **Typen*:** siehe Frauen*◀

▶ **verbal:** mit Worten geäußert, durch Lautsprachen, Gebärdensprachen... zB schriftlich, gelormt, gesprochen, gebärdet. **nonverbal**=ohne Worte: z.B. über Körpersprache, Geräusche, ...

▶ **Vergewaltigungs-Mythen:** falsche oder verzerrte Annahmen über Vergewaltigung (wer, wen, wann, wo, wie, warum), die dazu dienen, Vergewaltigungen zu verharmlosen, zu verleugnen, zu legitimieren, den Betroffenen die (Mit)Schuld zu geben und sie zum Schweigen zu bringen. (Bspl für einen Mythos: das Bild des "unbekannten Täters nachts im Park". Studien hingegen belegen, dass mindestens 2/3 aller Vergewaltigungen im sozialen Umfeld der betroffenen Person stattfinden.) Vergewaltigungsmythen sind Teil von Rape Culture◀

▶ **weiß:** keine "Hautfarbe", keine Selbstbezeichnung, sondern bezeichnet Menschen, die keinen Rassismus erfahren. Benennt eine Machtposition innerhalb eines rassistischen Systems. (Mehr dazu z. B. unter: www.glokal.org/was/rassismuskritik-und-kritisches-weissein)

▶ **Zine:** Ein selbstgebasteltes, selbstpubliziertes, kopiertes, unkommerzielles Heft. Zum Beispiel das hier!

▶ **Patriarchat:** Sexistische Gesellschaftsform, die Menschen in zwei Geschlechter einteilt, bei der Männer* in der Geschlechterhierarchie über Frauen* stehen und andere Geschlechter nicht vorgesehen sind. Verwoben mit anderen Formen von Unterdrückung haben patriarchiale Strukturen z.B. Einfluss darauf, welche Menschen Normen setzen, Zugang zu Ressourcen haben, andere kontrollieren oder repräsentieren.

▶ **People of Color (PoC):** Eine politische Selbstbezeichnung von Personen, die unterschiedliche Formen von Rassismus erfahren. Ein widerständiger Begriff, der sich dem weißen◀ Teile-und-herrsche-Prinzip und kolonialen Bezeichnungen widersetzt, indem er Solidarität unter den betroffenen Gruppen in den Vordergrund rückt. (mehr z.B. hier: www.derbraunemob.de)

▶ **Polyamorie:** Mit mehreren Menschen zur gleichen Zeit Formen von (Liebes)Beziehungen führen, die z.B. Nähe, Vertrauen, Verbindlichkeit, Langfristigkeit und/oder Sexualität beinhalten können und die mit dem Wissen und Einvernehmen aller Beteiligten eingegangen werden.

▶ **Pronomen:** Wörter, mit denen wir über Personen sprechen, z.B. sie, er, sie_er, hen (=schwedisch & genderneutral), per (für Person), ... oder auch einfach gar keins!

▶ **"prüde":** abwertend für Menschen, die (bestimmte) sexuelle Handlungen nicht (immer/so schnell) möchten.

▶ **queer:** Selbstbezeichnung von und für Menschen, die nicht den gesellschaftlichen Normen & Erwartungen in Bezug auf Geschlecht, Sexualität oder Begehren entsprechen. Absichtlich ein Wort, das nicht fest definiert werden kann. Es wurde und wird auch zum Teil noch abwertend verwendet, aber wurde sich positiv angeeignet.

▶ **Rape Culture/Vergewaltigungskultur:** die gesellschaftlichen Verhältnisse, durch die das Ausüben sexualisierter Gewalt verharmlost, gerechtfertigt und begünstigt wird - zum Beispiel:

1. durch die Annahme von "Triebhaftigkeit" von Männern* und "Passivität" von Frauen*
2. nicht Nein-sagen sei Zustimmung
3. "victim blaming" (also Betroffenen die (Mit)Schuld geben)
4. durch Vorurteile darüber, wie und ob welche Menschen Sex mögen, sowie die Annahme, dass Sex und Gewalt nicht immer klar voneinander abgrenzbar seien
5. indem moralische Vorstellungen schwerer wiegen als die Frage, ob das, was passiert ist, einvernehmlich war
6. durch Abwertung von Feminität
7. durch rassistische Fetischisierung◀
8. Vergewaltigungsmythen◀
9. die Unsichtbarmachung dessen, dass es bei sexualisierter Gewalt nicht um Sex geht, sondern um Machtausübung und um Festigung von Unterdrückungsverhältnissen
10. ...

Rape Culture ist überall in Witzen, Musik, Theater, Filmen, Büchern, Gesetzen, Vorstellungen, Geschichtsschreibung, Berichterstattung, Nachrichten, ...

23. Bist du dir über deine eigenen Absichten im Klaren?
24. Hast du schonmal versucht, eine Person zu einer Sache zu überreden, bei der sie zögerte?
25. Denkst du, Zögern ist eine Form von Flirten?
26. Ist dir bewusst, dass es manchmal nicht so ist?
27. Hast du schonmal gedacht, dass eine Person mit dir flirtet, obwohl das nicht die Botschaft war, die sie rüberbringen wollte?
28. Denkst du, wenn eine Person mit vielen Leuten sexuell nah ist, ist es okay, sie zu objektifizieren◀ und über sie zu reden, wie du normalerweise nicht über Menschen reden würdest?
29. Wenn eine Person mit vielen Leuten sexuell nah ist, denkst du, dass es dann weniger wichtig ist, nach Zustimmung zu fragen?
30. Denkst du, bestimmte Art und Weisen, wie eine Person sich kleidet, machen es okay, sie zu objektifizieren?
31. Glaubst du, wenn Menschen sich auf eine bestimmte Art und Weise anziehen, bedeutet das, dass sie deine Bestätigung und sexuelle Aufmerksamkeit möchten?
32. Ist dir klar, dass es viele Gründe gibt, die nichts mit dir zu tun haben, warum Leute sich auf eine Art und Weise kleiden oder verhalten, die du vielleicht sexuell attraktiv findest?
33. Stehst du auf Leute, die (deiner Meinung nach) eine bestimmte Geschlechtsidentität (Gender◀) haben?
34. Hast du schonmal Menschen aufgrund ihres (vermeintlichen) Genders objektifiziert?
35. Gehst du davon aus, dass alle Personen, von denen du glaubst, dass sie einer bestimmten Gender-Rolle entsprechen, sich dir gegenüber auf die gleiche Art und Weise verhalten werden?
36. Findest du, Sex ist ein Spiel?
37. Hast du jemals versucht, Situationen so herbeizuführen, dass sie dir einen Vorwand dafür geben, Menschen anzufassen, von denen du denkst, dass sie "nein" sagen würden, wenn du sie fragen würdest? Z.B. Tanzen, dich völlig betrinken, neben ihnen einschlafen usw.
38. Gibst du Leuten das Gefühl, sie seien "prüde"◀, "unemanzipiert" oder eine "Spaßbremse", wenn sie bestimmte sexuelle Dinge nicht ausprobieren wollen?
39. Könnte es sein, dass bestimmte Verhaltensweisen von dir dazu führen, dass sie sich so fühlen, auch wenn das nicht deine Absicht ist?
40. Versuchst du manchmal, zu feilschen? Zum Beispiel, "wenn du mich _____ machen lässt, mache ich dafür _____ für dich."
41. Hast du jemals ausprobiert, Leute zu fragen, wie sie sich fühlen? Falls ja, hast du ihnen zugehört und sie respektiert?
42. Hast du schon einmal Eifersucht verwendet, um eine Person zu kontrollieren?
43. Findest du, dass es in einer Beziehung die Verpflichtung gibt, miteinander Sex zu haben?
44. Was, wenn eine Person, mit der du eine Beziehung hast, eine Woche lang keinen Sex haben möchte? Einen Monat? Ein Jahr? Gar nicht?
45. Jammerst du oder drohst du, wenn du nicht soviel Sex oder nicht die Art von Sex bekommst, die du möchtest?
46. Denkst du, es ist okay, sexuelle Handlungen an einer schlafenden Person zu beginnen?
47. Was, wenn diese Person dein_e Partner_in ist?
48. Denkst du es ist wichtig, vorher mit der Person drüber zu reden, während sie wach ist?
49. Beschäftigst du dich damit, wie du mit Menschen umgehst und wie du sie behandelst, im Positiven wie im Negativen, und woher das kommt/ wo du es gelernt hast?

50. Verhältst du dich anders, wenn du Alkohol getrunken hast?
51. Was sind für dich die positiven Aspekte vom Alkoholtrinken, und was die negativen?
52. Warst du schon einmal sexuell mit Leuten, als du betrunken warst oder als sie betrunken waren? Hast du dich deswegen schon einmal am nächsten Tag unwohl gefühlt oder war es dir peinlich? Hat sich die Person dir gegenüber danach seltsam verhalten?
53. Versuchst du betrunken auf die gleiche Art und Weise Konsens zu finden, wie im nüchternen Zustand?
54. Hältst du es für wichtig, am nächsten Tag mit der Person, mit der du was hattest, drüber zu sprechen, wenn Alkohol im Spiel war? Wenn nicht - ist es, weil es dir unangenehm ist oder weil du denkst, es könnte was passiert sein, was nicht hätte passieren sollen? Oder eher weil du dir denkst, dass es (manchmal) halt so läuft?
55. Findest du, Leute sollten die Dinge lockerer sehen?
56. Findest du diese Fragen repressiv? Findest du, dass Leute, die ihre sexuelle Geschichte und ihr aktuelles Verhalten kritisch betrachten, verklemmt sind und sich davon mal "befreien" sollten?
57. Kannst du dir vorstellen, dass Befreiung für unterschiedliche Leute etwas anderes bedeuten könnte?

58. Ertappst du dich dabei, binäre◀ Gender-Rollen zu wiederholen, selbst in queeren◀ Beziehungen und Freund_innenschaften? Welche Gefühle könnte dein Verhalten bei anderen auslösen?
59. Nimmst du Sexualität und den Ausdruck von Geschlechtsidentität als Teil einer Person wahr, oder nimmst du an, dass diese ausschließlich sexuelle Aspekte von Menschen sind?
60. Wenn eine Person in Drag◀ unterwegs ist (oder du das vermutest), siehst du das dann als Aufforderung, sexuelle Kommentare zu machen?
61. Fetischisierst◀du Menschen aufgrund der Art, wie sie ihr Gender ausdrücken?
62. Denkst du, dass nur Männer*◀ übergriffig sind?
63. Denkst du, in einer Beziehung von 2 Menschen mit dem gleichen Gender, ist nur die "männlichere" der beiden übergriffig?
64. Wie reagierst du, wenn eine Person sich unwohl fühlt mit dem, was du tust, oder etwas nicht tun möchte? Gehst du in die Defensive? Fühlst du dich schuldig? Muss am Ende die andere Person sich um dich kümmern und dich beruhigen? Oder bist du in der Lage, innezuhalten, zuzuhören, sie zu unterstützen und Verantwortung für deine Handlungen zu übernehmen?
65. Erzählst du deine Version der Geschichte und versuchst dadurch zu verändern, wie die andere Person die erlebte Situation wahrnimmt?
66. Zeigst du der Person, dass du zuhörst und an ihren Vorstellungen von Konsens und ihrer Meinung zu dem, was du getan hast, interessiert bist?

67. Sprichst du auch über Sex und Konsens, wenn du grad nicht im Bett bist?
68. Hast du eine Person vergewaltigt, sie sexuell manipuliert oder warst sexualisiert übergriffig? Bist du in der Lage, über dein Verhalten nachzudenken? Hast du etwas verändert? Was konkret?
69. Fühlst du dich mit deinem Körper oder deiner Sexualität unwohl?
70. Hast du sexualisierte Übergriffe erfahren?
71. Haben dein Unwohlsein oder deine eigenen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt dazu geführt, dass du selbst übergriffig geworden bist? Wenn ja, konntest du schon einmal mit einer Person darüber reden? Denkst du, darüber zu reden ist oder könnte hilfreich sein?
72. Vermeidest du es, über Konsens oder Übergriffe zu reden, weil du (noch) nicht über deine eigenen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt reden willst oder kannst?

▶ **Femme-Feindlichkeit/Feminitätsfeindlichkeit:** Abwertungen von Femmes◀ & von Dingen & Verhaltensweisen, die gesellschaftlich als feminin gelten

▶ **Fetisch:** hier: ein bestimmter Gegenstand, Material, Körperteil oder eine Handlung, die gesellschaftlich eher nicht mit Sex in Verbindung gebracht werden und welche eine Person besonders sexuell erregend oder übertoll findet.

▶ **Fetischisieren**: hier: Wenn eine Person Menschen für eine ganz bestimmte Sache heiß/spannend findet (und sie darauf reduziert), die mehr mit ihren eigenen Vorstellungen/Erwartungen/Vorurteilen zu tun hat als mit den Menschen selbst.

▶ **Flashback:** Zurückversetzt-werden/Zurückgeworfen-werden in frühere Gefühlszustände: Wiedererleben von traumatischen Erlebnissen/ schlimmen Situationen aus der Vergangenheit

▶ **Frauen* / Männer* / Typen*:** Das Sternchen soll verdeutlichen, dass es sich hierbei um ausgedachte Kategorien handelt, die aber reale und heftige Auswirkungen haben. Das Sternchen ist eine Einladung, die engen, gesellschaftlich herrschenden Vorstellungen darüber, was und wie "Frauen" und "Männer" sein sollen, zu hinterfragen - z.B. das Bild, was uns als erstes in den Kopf kommt, wenn wir von "Männern" oder "Frauen" lesen.

▶ **Gender:** englisch: "soziales Geschlecht", (englisch sex = "biologisches Geschlecht"). Das Wort Gender betont, dass Verhalten, Rollen innerhalb der Gesellschaft, Identitäten (und Fähigkeiten) etc. nicht naturgegeben sind, sondern erst im sozialen Umfeld entstehen. Stellt auch "biologisches Geschlecht" in Frage, weil ja auch der Blick auf Körper gesellschaftlich geprägt ist.

▶ **Geschlechter-Binarität/Gender-Binarität:** Die Annahme, dass es genau zwei Geschlechter gäbe und Menschen entweder nur das eine oder nur das andere sein könnten.

▶ **Heterosexismus:** bedeutet, dass Heterosexualität in der Mehrheitsgesellschaft als selbstverständlich gilt, und damit automatisch alle Menschen, die nicht hetero leben, ausgeblendet oder als "anders" abgestempelt und abgewertet, diskriminiert werden. Auch: Homofeindlichkeit

▶ **kinky:** selbst gewählte Bezeichnung für Vorlieben, die innerhalb herrschender sexueller Normen nicht anerkannt sind und die abgewertet werden, z.B. BDSM◀.

▶ **Mainstream:** etabliert, massenkompatibel, populär, in der Mehrheitsgesellschaft anerkannt, akzeptiert

▶ **Männer*/Typen*** -> Frauen*

▶ **objektifizieren:** Menschen als Gegenstand (der Begierde) betrachten und nicht als Persönlichkeit mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen...

▶ **Outing:** hier: Öffentlichmachung von Informationen über dich oder andere, die Diskriminierungen zur Folge haben können.

GLOSSAR

Erklärungsversuche

▶**Asexualität:** Sexuelle Orientierung, bei der Menschen keinen Wunsch verspüren, sexuell mit anderen Personen zu werden und/oder sich nicht sexuell zu anderen Menschen hingezogen fühlen.

▶ **BDSM:** einvernehmliche Spiele, die zum Beispiel Dominanz und/oder Unterwerfung und/oder Fesseln und/oder... beinhalten.

▶ **bi(sexuell):** sexuelle Orientierung, bei der ein Mensch sowohl auf Frauen*◀, als auch auf Männer*◀ stehen kann.
Manchmal auch: sexuelle Orientierung, die sich nicht auf eins von unendlich vielen Geschlechtern beschränkt.

▶ **Butch:** Eine Person, die ihre Geschlechtsidentität auf eine Art und Weise zum Ausdruck bringt, die eher als maskulin gilt. Der Begriff ist eine Selbstdefinition aus lesbischen Kreisen.

▶ **Community Accountability** (engl., etwa: Gemeinschaftliche Verantwortlichkeit)**:** Konzept, das von Gruppen und Organisationen in den USA wie z.B. Incite! Women of Color Against Violence entwickelt wurde, mit dem Ziel einen Umgang mit Gewalt in einer Gemeinschaft zu finden - abseits von Polizei, Strafe, Gericht und anderen staatlichen Institutionen, die Gewalt und Unterdrückung aufrechterhalten. Betroffene Personen werden unterstützt, übergriffige mit ihrem Verhalten konfrontiert um es ändern zu lernen und die ganze Gemeinschaft übernimmt Verantwortung, dass die Verhältnisse sich ändern. (Mehr zum Beispiel auf: http://www.incite-national.org)

▶ **Dissoziieren:** Abspalten/Trennen: sich als getrennt vom Körper erleben/vom Körper trennen, abgespalten sein von unmittelbaren Empfindungen, zb bei einem schrecklichen Erlebnis. Das ist ein Schutzmechanismus, der auch bei Flashbacks◀ wieder auftreten kann.

▶ **DIY:** Do it yourself: selbstgemacht, selbstorganisiert

▶ **Drag:** Kleidung, Make-Up und Verhalten, die gesellschaftlich z.B. als feminin oder maskulin gelten, als Kunstform tragen/zeigen und mit Gender-Erwartungen spielen.

▶ **empowernd:** (be)stärkend, befähigend, aufbauend

▶ **Femme:** Eine Person, die sich Feminität bzw. Dinge/ Verhaltensweisen, die eher als feminin gelten, entgegen aller Abwertung widerständig aneignet und positiv besetzt. Der Begriff ist eine Selbstdefinition aus lesbischen Kreisen.

73. Fühlst du dich manchmal verpflichtet, Sex zu haben?
74. Fühlst du dich manchmal verpflichtet, Sex zu initiieren?
75. Was, wenn eine Person dir Tage, Monate oder Jahre später sagt, dass sie sich mit dem, was du gemacht hast, unwohl gefühlt hat? Bedrängst du die Person mit Fragen?
76. Gibst du den Anstoß für Gespräche über Safer Sex◀ oder gegebenenfalls Verhütung?
77. Glaubst du, es reicht aus, so etwas Vages zu sagen wie: "Ich wurde vor Kurzem getestet"?
78. Nimmst du die Sorgen deiner Partner_innen in Sachen Safer Sex und/oder Verhütung ernst?
79. Glaubst du, wenn eine Person Safer Sex haben möchte und es der anderen Person nicht wirklich wichtig ist, dass es dann die Verantwortung der ersten Person ist, Safer Sex Produkte zu besorgen?
80. Wenn eine Person schwanger werden kann, aber nicht schwanger werden will, glaubst du, dass es dann ihre Verantwortung ist, für Verhütung zu sorgen?
81. Beschwerst du dich oder verweigerst du Safer Sex oder die Art der Verhütungsmittel, die andere Personen verwenden wollen, weil es dir weniger Spaß macht?

82. Versuchst du deine_n Partner_in in diesen Angelegenheiten zu manipulieren?
83. Denkst du, es gibt etwas, was wir kontinuierlich tun können, um sexualisierte Gewalt in unseren Gemeinschaften zu beenden?

aus: SUPPORT ZINE
2.50 $ + Versand, bar oder in Briefmarken
POB 29
Athens Ohio 45701
dorisdorisdoris.com
auch auf spanisch: APOYO ZINE

Noch mehr Fragen:

84. Glaubst du, dass es deine Verantwortung ist oder deine Rolle, die Zögerlichkeit einer anderen Person zu überwinden? Übst du Druck aus, versuchst du sie zu begeistern, bist enttäuscht oder spielst ihre Bedenken herunter?
85. Hast du verhindert, dass deine Partner_innen mit bestimmten Freund_innen ausgehen? Hast du sie aus Eifersucht oder Unsicherheit von ihren sozialen Kontakten ferngehalten?
86. Denkst du, du kannst einer Person ihr Geschlecht ansehen?
87. Hast du schonmal mit einer Person drüber gesprochen, wie sie Teile ihres Körpers benannt haben mag?
88. Gibt es bestimmte sexuelle Handlungen, die du als "normal" voraussetzt? Begegnest du einer Person mit Verwunderung, wenn sie diese Dinge nicht mag oder nicht für wichtig hält?
89. Was bedeutet es für dich, "in einer Beziehung" zu sein? (Gibt es Menschen, mit denen du in keiner Beziehung bist?) Hast du unausgesprochene Erwartungen an Menschen, je nach dem, in welcher Form von Beziehung du zu ihnen stehst? Welche?
90. Fetischisierst du Menschen aufgrund von (Nicht)_Behinderung, (vermeintlicher) ethnischer Zugehörigkeit/Herkunft, (vermeintlicher) Klassenzugehörigkeit, oder wenn sie bestimmten Körpernormen entsprechen oder nicht entsprechen?

Queere Leute, Küssen & Verantwortlichkeit

Von Shannon Perez-Darby

Misstrauen ist in mich eingeschrieben wie Bewegungsabläufe in einem Muskelgedächtnis. Mein erster Instinkt ist, mich zu entziehen, dich wegzustoßen. Ich will dir misstrauen, ich will, dass du ein bisschen weiter drängst, weil ich das so gewohnt bin, weil - "der Teufel, den du kennst, ist besser, als der Teufel, den du nicht kennst..." oder wie auch immer das heißt. Ich möchte lernen, wie ich es anders machen kann. Ich möchte meinem Körper andere Möglichkeiten beibringen. Für mich sind all diese Erfahrungen - Sex, Übergriffe, Macht, Grenzüberschreitungen, Panikattacken und Angstzustände - in meinen Körper eingeschrieben. Mein Körper reagiert vor dem Hintergrund seiner Erinnerungen, so wie er gelernt hat zu sein.

Wie kann ich es also anders machen? Ich arbeite in einer Organisation, die sich mit häuslicher Gewalt auseinandersetzt, und mein Job ist es hauptsächlich, über Beziehungen zu reden. Mein Job ist heilend und triggernd◀ zugleich. Wenn ich an Grenzüberschreitungen denke, an Konsens, an die Momente, in denen ich gefragt wurde, was ich will, wie ich berührt werden möchte und wie nicht, ist meine Antwort in den meisten Fällen Schweigen.

Du kannst nach Zustimmung fragen und bereit sein ein "ja" oder "nein" zu hören, du kannst beteiligt und aufmerksam sein, aber wenn ich zu verletzt bin, um mit dir da zu sein, in meinem Körper zu sein, mit meinen Reaktionen und Gefühlen, was bleibt mir dann? Wenn ich über Verantwortlichkeit nachdenke, denke ich darüber nach, wie ich gelernt habe, mitzumachen, um Dinge unkompliziert zu halten und

allerdings inzwischen klar, dass mein Bauch sich verkrampft, weil es mich belastet, sexuell erregt zu sein. Es war so schrecklich, während des sexualisierten Übergriffs erregt zu werden, dass mein Körper sich gegen den Zustand, erregt zu sein, immer noch wehrt. Wenn ich mich einfach entspanne und meinen Bauch und die Angst darin annehme, ist es mir möglich, damit fortzufahren, sexuell aktiv zu sein. Dass mein Bauch angespannt ist, bedeutet nicht, dass ich keinen Sex haben möchte."

Manchmal treffen wir Entscheidungen bezüglich Sex in unserem Kopf, weil es wie eine gute Idee wirkt und Sinn zu ergeben scheint, obwohl unser Körper uns etwas komplett anderes sagt.

Wenn du eine solche Kopfentscheidung triffst, fühlst du dich danach möglicherweise benutzt, bist wütend oder ekelst dich vor dir selbst.

Konsens fühlt sich nicht immer angenehm, einfach und erfreulich an. Manchmal kann eine einvernehmliche Erfahrung Traurigkeit, Wut oder Gefühle des Verlassenseins hervorrufen. Es ist wichtig, unterscheiden zu lernen zwischen einem Gefühl, das du wahrnimmst und dem Wunsch, mit dem aufzuhören, was du gerade tust. Das kannst du erreichen, indem du versuchst auf deinen Körper zu hören und seine Sprache zu lernen.

aus SURVIVOR`S GUIDE TO SEX (auf deutsch: Ausatmen.)

Meine persönlichen Rechte

Ich habe das Recht,

* nach einem Date zu fragen, ohne niedergeschmettert zu sein, wenn die Antwort "Nein" ist.
* ein Date abzulehnen, ohne mich schuldig zu fühlen.
* Aktivitäten vorzuschlagen.
* jegliche Aktivitäten abzulehnen, auch wenn mein Date sie spannend findet.
* meine eigenen Gefühle zu haben.
* mich zu entscheiden, alleine zu Parties zu gehen, ohne dass wer mitkommt und ohne das Gefühl zu haben, dass ich dort wen kennen lernen muss.
* zu sagen, dass ich denke, dass die Information einer befreundeten Person falsch ist, oder dass ich ihr Handeln unfair finde.
* Leuten zu sagen, dass ich nicht möchte, dass sie mich unterbrechen.
* dass meine Grenzen respektiert werden.
* mein Geld auszugeben, wie ich es möchte, auch wenn es unvernünftig ist.
* meiner_m Partner_in zu sagen, dass ich mir Zuneigung wünsche.
* meiner_m Partner_in zu sagen, dass ich mir körperliche Nähe wünsche.
* Sex abzulehen, auch wenn die Person mich gerade auf ein teures Date eingeladen hat.
* eine Beziehung langsam zu beginnen, zu sagen: "Ich möchte dich besser kennen lernen, bevor es ernster wird."
* ich selbst zu sein, ohne mich zu verändern, um anderen in den Kram zu passen.
* meiner_m Partner_in zu sagen, dass ich mir Sex wünsche.
* Sex, oder jede andere Form von Intimität, jederzeit abzulehnen.
* gesagt zu bekommen, dass eine Beziehung sich verändert, und mir weder selbst die Schuld daran zu geben, noch mich zu verändern, damit sie fortbesteht.
* auf eine gleichberechtigte Beziehung mit einer Person egal welchen Geschlechts.
* nicht dominant zu sein und nicht dominiert zu werden.
* zurückhaltend oder bestimmt aufzutreten, und ernstgenommen zu werden.
* mich gegenüber einer Person auf eine bestimmte Art und Weise zu verhalten, und einer anderen Person gegenüber anders.
* meine Ziele zu ändern wann immer ich möchte.

Verkörperter Konsens

Die Informationen, die dir dein Körper in Form von Empfindungen, Gefühlen und Intuition gibt, sind der Schlüssel, um Entscheidungen zu treffen. Von sexualisierter Gewalt betroffene Menschen lernen, ihre Gefühle zu übergehen und sich den Wünschen anderer unterzuordnen. Ich möchte dich nun dazu einladen, zurück in deinen Körper zu kommen. Aus dem Inneren deines Körpers heraus kannst du entscheiden, was du sexuell willst, basierend auf deinen Bedürfnissen, Wünschen und Werten. Ich nenne das verkörperten Konsens.

Der erste Schritt zu verkörpertem Konsens ist, dass du die Empfindungen und Signale deines eigenen Körpers wahrnimmst. Was fühlst du in deiner Brust, deinem Becken, deinem Bauch? Wenn du etwas tust, was du tun möchtest, wenn dein Inneres "ja" sagt, woran merkst du das? Eine Betroffene, mit der ich gearbeitet habe, sagte zum Beispiel, dass ihr Bauch sich entspannt und sie dort ein warmes Gefühl hat, wenn sie weiß, dass es ok für sie ist, weiterzumachen. Eine andere berichtet, dass sie eine Offenheit und Wärme in ihrem Becken spürt und eine Verbindung zu ihrer Stimme und Kehle, wenn sie ein "ja" fühlt. Probier es selbst aus! Woran erkennst du, dass dein Körper "ja" sagt?

Und umgekehrt, welche Signale und Empfindungen hat dein Körper, wenn du eine bestimmte sexuelle Erfahrung nicht machen willst? Woran merkst du, wenn es sich nicht mehr ok anfühlt? Ein*e andere*r Betroffene*r berichtet: "Ich spüre ein panisches Gefühl in meiner Brust und will mich körperlich entziehen. Meist versuche ich mich selbst dazu zu bringen, sexuellen Kontakt zu wollen, indem ich mir sage: 'Was ist schon dabei? Es wird schon nichts Schlimmes passieren.' Wenn ich nicht auf meinen Körper höre, steige ich für gewöhnlich aus und habe Sex, bei dem ich nicht wirklich da bin." Wenn du bestimmte sexuelle Handlungen nicht möchtest, kann es dazu kommen, dass dein Atem kurz und flach wird, dein Bauch sich zusammenzieht oder du das Gefühl hast, dass dein Körper sich der Situation entziehen will. Achte mal darauf. Das ist Kommunikation an dich, da teilst du dich dir mit. Welche Empfindungen in deinem Körper kommunizieren dir ein "nein"?

Und was ist mit einem "vielleicht"? Manchmal hast du in deinem Körper eine Reihe von anscheinend widersprüchlichen Gefühlen auf einmal. Es kann sein, dass du in deinem Becken und den Genitalien sexuell erregt bist, aber dich gleichzeitig in deiner Brust wie weggezogen fühlst. Es kann sein, dass du Wärme im Solarplexus spürst, was dafür spricht weiterzumachen, aber du hast auch Angst oder dein Hals zieht sich zusammen. Was machst du dann?

Tatsächlich sind die meisten Betroffenen mit widersprüchlichen Gefühlen vertraut. Konsens bedeutet dann, erst einmal herauszufinden, welche Empfindungen was bedeuten. Ein*e Workshop-Teilnehmer*in merkte an: "Ich fühle in meinem Bauch, dass ich sexuell sein möchte. Es ist ein entspanntes, tief verankertes, ein sicheres Gefühl, aber gleichzeitig spüre ich vielleicht Unruhe oder Angst in meiner Brust. Ich habe Angst, wenn ich Leuten näherkomme. Ich kann davon ausgehen, dass das passiert. Das bedeutet aber nicht, dass ich nicht sexuell aktiv sein will. Es bedeutet einfach nur, dass ich Angst habe, während ich sexuell aktiv bin." Ein*e andere*r Betroffene*r teilt mit uns: "Für gewöhnlich höre ich auf, Sex zu haben, wenn sich mein Bauch zusammenzieht. Mir ist

keinen Wirbel zu machen. Es gibt so viele Situationen, in denen es einfacher ist, nichts zu sagen, mich nicht für mich einzusetzen oder von dir abgrenzen zu müssen. Ich kann mich in der Verschwommenheit verstecken. Es fühlt sich weniger beängstigend an, nichts zu sagen und die Scherben in meinem Inneren aufzusammeln, als nein zu sagen und herausfinden zu müssen, wo ich anfange und du aufhörst. Ich verliere mich in den chaotischen Orten zwischen uns und das ist keine Liebe und das ist keine Verantwortlichkeit. Für mich bedeutet Verantwortlichkeit, mein ganzes Selbst zeigen zu können. Es bedeutet, im Hier und Jetzt anwesend und mutig genug zu sein, um tatsächlich irgendwo mit irgendeiner Person zu sein, anstatt mich in meinen eigenen Unsicherheiten, meiner Angst und meinem verinnerlichten Scheiß zu verstecken. Ich möchte mehr schaffen, als mich zu verstecken. Ich weiß, ich kann mehr schaffen, als mich so zu verhalten.

Als eine Person, die meistens Sex mit anderen weiblich sozialisierten Menschen hat, ist Kommunikation über Konsens in meinem Leben und meinen Gemeinschaften anders, als es mir beim Aufwachsen beigebracht wurde. Homo zu sein hat für mich zu einer Veränderung geführt, wie ich meine Rolle beim Sex verstehe. Als ich jünger war, hatte ich beim Sex weniger eine aktive Rolle und war eher ein_e Schiedsrichter_in. Ich sagte niemals „berühr mich hier“ oder „ich mag es so und so“, stattdessen ließ ich jeden Jungen, den ich küsste, machen was auch immer er für sexy hielt, und meine Aufgabe war es, dafür zu sorgen, dass es nie zu weit über die (meine) Grenze ging. Ich war ein_e Torhüter_in und bewachte ständig, was sich wie der verletzlichste Teil von mir anfühlte. An dem Punkt, an dem ich so weit war, meine Stimme zu gebrauchen, waren wir

für gewöhnlich bereits einige Schritte weiter gegangen als ich eigentlich wollte. Üblicherweise wartete ich bis es kippte, bis das, worauf es sexuell hinauslaufen würde, mir noch viel mehr Angst machte, als "Stopp" zu sagen.

Wenn ich über diese Interaktionen nachdenke, bin ich voll von diesen widersprüchlichen Dingen. Ich würde einige dieser Erfahrungen als gewaltvoll bezeichnen und ich tue mich die ganze Zeit mit der Sprache schwer. Das sind die Momente, in denen sich Verantwortlichkeit verwirrend anfühlt. Ich glaube, die Typen, mit denen ich sexuell war, haben ihr Bestes gegeben. Ich glaube, dass sie Sex haben wollten, der für uns beide toll ist und dass sie das Beste für mich wollten. Für mich fühlt es sich nicht nach einer Lösung an, zu sagen, dass sie alle scheiße oder „böse Täter" waren, die ich dann dämonisiere. Ich glaube, dass die Männer, mit denen ich Sex hatte, einige ziemlich beschissene Fähigkeiten und ätzende Erwartungen hatten und nicht wussten, wie sie es besser machen könnten. Was nicht bedeutet, dass sie nicht die Verantwortung für ihre Handlungen tragen. Aber sie sollten auch nicht dämonisiert werden. Wenn wir einige Menschen als böse darstellen, entmenschlicht das alle.

Ich weiß nicht, wieviel Sinn es ergibt, Energie in diesen Gedanken zu stecken, weil ich mich dann wieder auf sie, auf ihre Erfahrungen konzentriere und nicht auf meine. Aber ich möchte meine Gemeinschaften dazu bringen, sich mit Konzepten und Gedanken zu *Communitiy Accountability*◀/ *Gemeinschaftlicher Verantwortlichkeit* zu beschäftigen. Ich bin mir nicht sicher, ob wir all die Fähigkeiten dazu haben, um hier und jetzt tragfähige Modelle *gemeinschaftlicher Verantwortlichkeit* zu verwirklichen. Aber ich denke, wir

14. ***Gewaltanwendung in der Vergangenheit:*** *Er erzählt vielleicht, dass er seine Partnerinnen in der Vergangenheit geschlagen hat, aber dass sie ihn dazu gebracht hätten. Seine Partnerin hört vielleicht von Verwandten oder Ex-Partnerinnen, dass er gewalttätig ist. Ein Gewalttätiger schlägt wahrscheinlich jede Partnerin, mit der er zusammen ist; situationsbedingte Umstände machen eine Person nicht zu einem Schläger, sondern Gewalt ist dann ein Handlungsmuster, um mit bestimmten Situationen umzugehen.*

15. ***Gewaltandrohungen****: Das beinhaltet jede Androhung von körperlicher Gewalt, die darauf abzielt, seine Partnerin zu kontrollieren. Die meisten Leute bedrohen ihre Partner_innen nicht, aber er wird versuchen, sein Verhalten mit Sätzen wie „alle sagen sowas" zu rechtfertigen.*

16. ***Gegenstände zerbrechen oder schlagen:*** *Dieses Verhalten wird zur Bestrafung benutzt (Zerbrechen von geliebten Gegenständen), aber meistens wird es verwendet, um die Partnerin zu terrorisieren, damit sie sich unterordnet. Ein Übergriffiger schlägt vielleicht mit seinen Fäusten auf Tische ein oder wirft Gegenstände in die Nähe seiner Partnerin. Nochmal, das ist ein ziemlich auffälliges Verhalten, wenn Leute in der Gegenwart von anderen auf Gegenstände einschlagen, um sie zu bedrohen.*

17. ***Jede Gewalt während eines Streits****: das bedeutet zum Beispiel, dass er seine Partnerin festhält, sie körperlich davon abhält, den Raum zu verlassen, jedes Drängen oder Schubsen. (Er drückt seine Partnerin vielleicht gegen die Wand und sagt „du wirst mir jetzt zuhören".)*

haben will. Er benutzt Schmollen und Wut, um sie zur Einwilligung zu manipulieren. Er fängt vielleicht mit sexuellen Handlungen an seiner Partnerin an, während sie schläft, oder fordert Sex, wenn sie krank oder müde ist.

11. **verbale◀ Grenzüberschreitungen**: *Abgesehen davon, Sachen zu sagen, die grausam sind und verletzen sollen, kann damit gemeint sein, dass der Mann seine Partnerin abwertet, klein macht, jede ihrer Fähigkeiten runtermacht. Er wird ihr sagen, dass sie dumm sei, und nicht in der Lage ohne ihn klarzukommen. Es kann auch beinhalten, sie aufzuwecken um sie zu beschimpfen, oder sie nicht schlafen zu lassen.*

12. **starre Geschlechterrollen**: *Er erwartet von seiner Partnerin, ihm zu dienen; wird sagen, dass sie zu Hause bleiben soll, dass sie ihm in allen Dingen gehorchen soll – sogar bei Sachen, die strafrechtlich verfolgt werden. Er wird Frauen/People of Color◀/Bisexuelle◀/Menschen mit Behinderungen/Jugendliche/Alte für minderwertiger halten als Männer/weiße◀/Heteros/Homosexuelle/Menschen ohne Behinderungen. Er wird denken, dass sie „dümmer" seien und ohne Beziehung keine vollständigen Persönlichkeiten sein könnten.*

13. **krasse Stimmungsschwankungen:** *Viele Partnerinnen sind verwirrt von dem „plötzlichen" Stimmungswandel der übergriffigen Person – sie beschreiben, dass ihr Partner in der einen Minute nett ist und in der nächsten Minute explodiert oder dass er „durchdreht". Explosivität und Stimmungsschwankungen sind typisch für Leute, die ihre Partnerinnen schlagen; dieses Verhalten kann in Zusammenhang mit anderen Eigenschaften stehen, wie zum Beispiel Überempfindlichkeit.*

können innerhalb unserer eigenen radikalen Gemeinschaften mehr über sexualisierte Übergriffe sprechen - und darüber, wie wir die Werte von Gemeinschaft, sozialer Gerechtigkeit und Herrschaftskritik in unsere Gespräche über Konsens und Verantwortlichkeit bei unseren sexuellen Interaktionen einfließen lassen können.

Zu sagen, dass ich die Menschen, die sexualisiert gewalttätig waren, nicht dämonisieren möchte, ist leichter geworden, weil diese Situationen zum größten Teil weit weg sind. Sie sind in der Vergangenheit und keiner von den Typen ist jetzt noch in meinem Leben. Wir sind damals nach diesem Hetero-Drehbuch verfahren, in dem Typen* die Fahrer sind, die bei einem Mädchen* so weit gehen, wie sie können und in dem es die Aufgabe des Mädchens* ist, zu bremsen: sich immer vor Typen* zu schützen, die versuchen, soviel sie können sexuell von ihr bzw. generell von Mädchen* zu bekommen, sofern wir sie nicht stoppen. Dieses Drehbuch ist ein festgelegter Rahmen für alle. Es ist ein Rahmen für Männlichkeit*, denn da gibt es keinen Raum für eine weite Spannbreite an Gefühlen, keinen Raum dafür, keinen Sex zu wollen oder irgendwas anderes als sexversessen zu sein, nicht ständig nach Sex zu suchen und Lust drauf zu haben. Und es ist auch ein Rahmen für Frauen*, weil alles, was passiert, unsere Schuld ist. Entweder wir sagen nichts, und Schweigen ist Zustimmung oder wir riskieren, was zu sagen, und dann sind wir anstrengend oder "prüde"◀.

Ich möchte keinen falschen Gegensatz aufstellen, dass heterosexuelle Männer* von Natur aus übergriffig und queere◀ Menschen radikal seien und letztere deshalb nur gleichberechtigte (sexuelle) Beziehungen haben, denn das ist nicht wahr; und diese Vorstellung steht dem Gestalten von

Community Accountability-Konzepten im Weg. Homos verteidigen die beschissenen Dinge, die wir einander antun, und es ist beängstigend darüber zu sprechen, denn was wäre, wenn das die ganze Kackscheiße bestätigen würde, die die homofeindliche Gesellschaft über uns erzählt? Was, wenn wir keine gleichberechtigten Beziehungen führen können? Was, wenn wir Pädophile sind? Was, wenn wir wirklich keine gesunden Beziehungen führen können? Nicht darüber zu sprechen schützt uns nicht, es hält uns isoliert und sorgt dafür, dass wir die gleichen beschissenen gewaltvollen Dynamiken weiterführen, die wir gelernt haben. Das bedeutet: Wenn Gewalt und sexualisierte Übergriffe in unseren queeren Gemeinschaften passieren und wir nicht drüber reden, dann verinnerlichen wir unsere Unterdrückung und bleiben versteckt.

Ich möchte mehr Vorbilder für die Beziehungen und Arten von Sex, die ich in meinem Leben haben möchte. Manchmal tun queere Menschen in meinem Leben so, als seien wir radikaler als Nötigung und Übergriffe, als ob uns das alles nicht betrifft und als ob es nicht in unser Sexleben und unsere Beziehungen einsickern würde. Doch so zu tun, als ob ich mehr "checken" würde als du, als ob ich radikaler und emanzipierter wäre, verfestigt genau das, was ich versuche zu verlernen. Es gibt uns das Gefühl, wir wären nicht gut genug. Ich bin es leid, dass wir uns alle fühlen, als wären wir nicht ok. Wie würde es aussehen, wenn wir glaubten, wir könnten es anders machen, wir könnten es auf Millionen von Weisen anders machen? Wie würde sich unsere Sexualität anfühlen, wenn wir glaubten, dass wir ok sind, wenn es uns erlaubt wäre, ganz wir selbst zu sein, wenn wir uns selbst als Ganzes begreifen könnten? Wie würde es sein, wenn es möglich wäre, unseren Ängsten zu

benutzen, um seine Partnerin zu manipulieren. Schwieriger zu entlarven sind seine Behauptungen wie: „du machst mich glücklich" oder „du hast die Kontrolle darüber, wie ich mich fühle."

*8. **Überempfindlichkeit**: Ein Übergriffiger ist schnell beleidigt. Er behauptet, seine Gefühle seien „verletzt", wenn er in Wirklichkeit sehr wütend ist, oder er versteht den kleinsten Rückschlag als persönlichen Angriff. Er wird „wüten und toben" über die Ungerechtigkeit der Dinge, die ihm passiert sind – Dinge, die einfach nur Teil des Lebens sind, z.B. um Überstunden gebeten zu werden, nen Knöllchen zu bekommen, gesagt zu bekommen, dass etwas, was er macht, nervig ist oder nach Hilfe im Haushalt gefragt zu werden.*

*9. **Grausamkeit gegenüber Tieren und Kindern**: Das ist eine Person, die Tiere brutal bestraft oder gefühllos gegenüber ihrem Schmerz oder ihrem Leiden ist. Er erwartet vielleicht von Kindern in der Lage zu sein, Dinge zu tun, die weit jenseits ihrer Möglichkeiten sind (er schlägt ein Zweijähriges fürs in die Windel machen), oder ärgert möglicherweise Kinder oder jüngere Geschwister, bis sie weinen. (60% der Übergriffigen, die ihre Partnerinnen schlagen, schlagen auch ihre Kinder). Er erlaubt den Kindern vielleicht nicht, am Tisch zu essen oder erwartet von ihnen, den ganzen Abend in ihrem Zimmer zu bleiben, während er zu Hause ist.*

*10. **„spielerische" Gewaltanwendung beim Sex**: Dieser Gewalttätige mag es vielleicht, seine Partnerin beim Sex runterzudrücken und festzuhalten und er möchte vielleicht Fantasien beim Sex ausleben, bei denen seine Partnerin hilflos ist (und nicht einverstanden). Er lässt seine Partnerin wissen, dass ihn die Idee von „Vergewaltigung" erregt. Dabei zeigt er wahrscheinlich wenig Interesse daran, ob und wie seine Partnerin Sex*

4. **Unrealistische Erwartungen**: Er ist mit all seinen Bedürfnissen vollkommen abhängig von seiner Partnerin; Er erwartet von ihr die perfekte Ehefrau, Mutter, Liebhaberin und Freundin zu sein. Er wird Dinge sagen wie „Wenn du mich liebst, bin ich alles was du brauchst – du bist alles was ich brauche". Sie soll sich für ihn um alles kümmern, emotional und im Alltag zu Hause.

5. **Isolation**: Ein Gewalttätiger versucht, seine Partnerin von allen Ressourcen abzuschneiden. Wenn sie Freunde hat, ist sie eine „Hure", wenn sie Freundinnen hat, ist sie eine „Lesbe". Wenn sie ihrer Familie nah ist, ist sie „von den Eltern abhängig". Leuten, von denen sie unterstützt wird, wirft er vor, „Ärger zu verursachen". Er möchte vielleicht auf dem Land leben - ohne Telefon, er lässt sie vielleicht das Auto nicht benutzen, oder er versucht vielleicht, sie davon abzuhalten, zu arbeiten oder die Schule zu besuchen.

6. **Anderen die Schuld an eigenen Problemen geben**: Wenn er ständig arbeitslos ist, tun ihm immer andere Leute unrecht, haben andere es auf ihn abgesehen. Wenn er Fehler macht, schiebt er die Schuld auf seine Partnerin, mit der Begründung, dass sie ihn durcheinander bringe und ihn davon abhalte, sich zu konzentrieren und seine Arbeit zu machen. Er wird seiner Partnerin sagen, dass sie die Schuld an fast allem trägt, was schief läuft.

7. **Anderen die Schuld an den eigenen Gefühlen geben**: Er wird seiner Partnerin sagen: „du machst mich fertig", oder „du verletzt mich, weil du nicht machst, worum ich dich bitte", oder „ich kann nichts dafür, dass ich wütend bin". In Wirklichkeit entscheidet er selbst, was er denkt und fühlt, aber er wird diese Gefühle

begegnen und uns miteinander auf einen Prozess von Verantwortlichkeit einzulassen? Was, wenn wir in einer ausgeglichenen, standhaften, ganzheitlichen und anmutigen Weise erscheinen könnten? Wie würde sich Verantwortlichkeit gestalten? Was bräuchten wir, um uns das überhaupt vorstellen zu können?

Das Schrecklichste, was ich mir vorstellen kann, ist, einer Person, mit der ich Sex habe, zu sagen, dass ich keinen Sex haben will. Wie gestaltet sich mein Verantwortlichkeitsprozess dabei? Welche Formen nimmt Zustimmung an, wenn ich mir nicht einmal sicher bin, ob ich nein sagen könnte? Ich denke nicht, dass das die liebevollste Art ist, mich zu zeigen. Wenn sich unser Drehbuch ändert und ich die Person bin, die dich berührt, wenn ich Sachen vorschlage und nicht mehr die Bremse bin, sondern aktiv handelnd, wie gestaltet sich dann Einvernehmlichkeit? Ganz plötzlich ändert sich meine Verantwortung. Ich hatte mir angewöhnt, mich der Dynamik anzupassen, und nun habe ich eine gleichberechtigtere Rolle, indem ich frage, wie du berührt werden möchtest, wie du nicht berührt werden möchtest, was zu schwach ist und was nicht fest genug ist - und das nicht nur beim ersten Mal, sondern jedes Mal aufs Neue; es ist ein ständiger Auseinandersetzungsprozess. Wenn ich über diese Machtverschiebung nachdenke, vergegenwärtige ich mir den Sex, den ich hatte, als ich jünger war. Ich kann die Komplexität und Vielschichtigkeit der Arten und Weisen fühlen, auf die wir lernen miteinander umzugehen. Du kannst die besten Absichten einer Person gegenüber haben und das bedeutet nicht, dass du es nicht verkackst.
Das ist das Erschreckendste: Manchmal, wenn es dazu kommt, dass die Grenzen von Leuten überschritten werden, spielt es keine Rolle, an welchem Fleck du dein Herz hast.

Es ist nämlich so, dass wir versuchen können unser Bestes zu geben und dennoch die Grenzen anderer überschreiten.

Das heißt natürlich nicht, dass die Absicht nicht wichtig ist. Absicht macht manchmal bei meinem Heilungsprozess viel aus, aber meistens hat meine Erfahrung gezeigt, dass ich nicht wirklich wissen kann, was in anderen Leuten vorgeht. Wir sind sehr von der Vorstellung eingenommen, dass Menschen, die sexualisiert übergriffig waren, böse Übeltäter seien und Menschen, die sexualisierte Übergriffe erfahren haben, perfekte Engel. Eine solche Erzählweise verletzt uns alle, denn es geht nicht um gut und böse, sondern um Macht. Oft bekommen wir Macht, ohne es zu wollen, und Macht abzugeben kann sich alles andere als intuitiv anfühlen, weil Macht abgeben etwas ist, was uns nicht beigebracht wurde und wofür wir fast keine Vorbilder haben. Meistens nehmen die Menschen, die Macht und Privilegien haben, das nicht unbedingt so wahr. Wenn also Menschen unter Druck zu setzen generell mit Macht zu tun hat - und die meisten Menschen, die Macht haben, nicht merken, dass sie welche haben - was bedeutet das dann, wenn wir versuchen, Sex zu besprechen; wenn wir über Konsens sprechen, darüber, wie wir ja und wie wir nein sagen? Woher wissen wir, wann wir Macht haben, wie finden wir heraus, wie wir Machtdynamiken verändern können und wie können wir damit umgehen, wenn wir unsere Macht (absichtlich oder nicht) auf beschissene Weise benutzen? Wie nehmen wir es wahr und wie reagieren wir, wenn uns eine Person sagt, dass sie sich übergangen fühlt oder dass ihre Grenzen verletzt worden sind? Wie würdigen wir, was für eine großartige Sache es ist, dass eine Person es tatsächlich schafft, das überhaupt zu sagen?

beschuldigen, oder eifersüchtig auf die Zeit sein, die sie mit Familie, Freund_innen oder Kindern verbringt. Wenn die Eifersucht zunimmt, wird er sie möglicherweise häufig am Tag anrufen oder unerwartet kurz vorbeikommen. Er wird sich vielleicht weigern, sie arbeiten zu lassen, aus Angst, sie könnte dort irgendwen anderes treffen, oder er entwickelt sogar seltsame Verhaltensweisen, wie zum Beispiel den Kilometerstand ihres Autos zu kontrollieren oder Freund_innen damit zu beauftragen, sie zu beobachten.

*2. **Kontrollierendes Verhalten**: Als erstes wird der Gewalttätige sagen, dass er sich so verhält, weil er sich um seine Partnerin sorgt: um ihre Sicherheit, um ihr Bedürfnis die eigene Zeit gut zu nutzen, oder um ihr Bedürfnis Entscheidungen zu treffen. Er wird wütend, wenn seine Partnerin „spät" aus einem Laden oder von einer Verabredung zurückkommt, er wird sie sehr genau ausfragen, wo sie war und mit wem sie geredet hat. Wenn dieses Verhalten schlimmer wird, lässt er seine Partnerin möglicherweise keine persönlichen Entscheidungen mehr treffen, weder über das Haus, ihre Kleidung, noch darüber, ob/wie oft sie in die Kirche geht. Er wird vielleicht das ganze Geld an sich nehmen oder sie sogar dazu bringen, ihn um Erlaubnis zu fragen, das Haus oder den Raum zu verlassen.*

*3. **Schnelle Bindung**: Viele Frauen, die Gewalt erfahren, sind erst seit Kurzem mit ihrem Partner zusammen oder kennen ihn weniger als 6 Monate, bevor sie sich verloben oder zusammenziehen. Er platzt in ihr Leben wie ein Wirbelsturm „du bist die einzige Person, mit der ich jemals sprechen werde" oder „ich habe mich noch niemals so von irgendwem geliebt gefühlt". Er sucht händeringend irgendwen, und wird seine Partnerin mit Verzweiflung unter Druck setzen, sich an ihn zu binden.*

Verhaltensmuster, die darauf hinweisen, dass eine Person zuschlagen könnte.

Im Folgenden findest du eine Liste von Anzeichen, die bei Menschen beobachtet werden, die ihre Partner_innen oder Ehepartner_innen schlagen. Auch nur ein einziger der folgenden Vorfälle kann eine Form von häuslicher Gewalt oder Übergriffigkeit sein. Die letzten vier Verhaltensmuster sind fast immer nur bei körperlich gewalttätigen Personen zu beobachten - aber auch schon eine der folgenden Situationen alleine kann übergriffig sein. Wenn eine Person mehrere der folgenden Verhaltensweisen (sagen wir 3 oder mehr) zeigt, gibt es eine große Wahrscheinlichkeit für körperliche Gewalt – je mehr Anzeichen es gibt, desto lebensbedrohlicher kann eine Situation werden.

Der Einfachheit halber ist in den folgenden Szenarien „er“ die übergriffige Person und „sie“ die betroffene Person. Auch wenn häusliche Gewalt meistens von Männern ausgeht, soll das nicht heißen, dass nur Männer* übergriffig werden und nur Frauen* betroffen sind. Häusliche Gewalt manifestiert sich in vielen Formen und in vielen Arten von Beziehungen, sie ist nicht auf bestimmte Genderrollen beschränkt.*

Anmerkung der Übersetzungsgruppe: Weil die Szenarien oft konkret von einem Hetero-Kontext ausgehen, in dem ein Mann übergriffig ist, haben wir die er/sie-Schreibweise übernommen.*

*1. **Eifersucht**: Nachdem eine Beziehung angefangen hat, wird ein Gewalttätiger immer sagen, dass seine Eifersucht ein Zeichen von Liebe sei; Eifersucht hat nichts mit Liebe zu tun. Sie ist ein Zeichen von Unsicherheit und Besitzergreifen. Er wird seine Partnerin ausfragen mit wem sie spricht, sie der Untreue*

Verantwortung zu übernehmen ist ein Prozess und Teil dieses Prozesses ist Mist bauen. Das ist so erschreckend und so real, denn wenn so viel auf dem Spiel steht, fühlt sich Mist bauen eigentlich nicht wie eine Option an. Aber was, wenn wir Verantwortlichkeit stattdessen als einen Prozess verstehen, auf den wir uns einlassen, wenn wir Scheiße bauen? Dieses Scheißebauen wird passieren und was wäre, wenn wir, anstatt es zu leugnen und zu verstecken, anstatt zu sagen, dass wir es nicht besser wussten (egal, ob das stimmt oder nicht), stattdessen um Entschuldigung bitten und herausfinden was mit uns los war, wo in unserem Inneren unser Verhalten begründet liegt, um dann herauszufinden, wie wir damit umgehen werden. Denn Scheitern gehört dazu, aber das heißt nicht, dass wir immer wieder den gleichen Mist verzapfen werden. Wir setzen uns damit auseinander, um nicht weiterhin auf genau die gleiche Weise Scheiße zu bauen. Ich möchte auf völlig neue Arten Scheiße bauen.

Dafür müssen wir erstmal davon ausgehen, dass Menschen ihr Bestes versuchen, und Menschen müssen auch wirklich ihr Bestes versuchen. Weil in der Realität Menschen einander die ganze Zeit wirklich schlimme Dinge antun und ich offen gesagt sonst nicht weiß, wie ich das zusammenbringen kann. Als ein*e Überlebende*r von Übergriffen, als Beistand bei häuslicher Gewalt, als ein*e Freund*in und als Person innerhalb einer Gemeinschaft mit anderen Menschen, habe ich einige wirklich beschissene, schreckliche Dinge gesehen und gehört, die Menschen einander angetan haben. Leute rufen uns die ganze Zeit mit wirklich heftigen Geschichten an, und diese Geschichten sind wahr und real und jede Person entwickelt ein eigenes Verständnis von ihren Erfahrungen und findet Heilung auf Wegen, die für sie

funktionieren. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht oft genug sagen: Heilung ist ein Prozess.

Verantwortung zu übernehmen heißt nicht, sich mit aller Schuld zu überhäufen und sich ewig darin zu wälzen. Wir wissen alle, wie das abläuft: Menschen bauen Mist und wenn sie darauf angesprochen werden, ist ihre Reaktion: „Es ist alles meine Schuld, wie konnte ich das tun, ich bin ein schrecklicher Mensch, wie kannst du mich überhaupt mögen?“ Und dann tröstet letztendlich die Person, die es in diesem Fall nicht vermasselt hat, die Person, die versucht Verantwortung zu übernehmen. Auf diese Weise können wir es so aussehen lassen, als ob wir verantwortlich handeln würden, ohne uns tatsächlich zu entschuldigen und uns mit unseren Handlungen auseinandersetzen zu müssen. Manchmal sieht das fast wie Verantwortlichkeit aus, aber in Wirklichkeit ist es eine Maske, die uns davon abhält, uns mit uns selbst auseinander zu setzen und uns darüber klar zu werden, was mit uns los ist. Ich ziehe es vor, zu glauben, dass die Leute in meinem Leben das Beste tun, was sie können. Das heißt nicht, dass sie mich schlecht behandeln oder beschissene Sachen machen dürfen. Diese Kompliziertheit auszuhalten, ist oft sehr schmerzhaft für mich gewesen: Vom unverdienten Vertrauen in Menschen, die wieder und wieder meine Grenzen überschreiten und mich nicht respektieren, springe ich immer wieder ins Märtyrer*innentum, indem ich mich, wann immer Menschen Scheiße bauen, für sie ins Feuer werfe und sage: "sie tun das beste, was sie können." Ich glaube, dass es etwas dazwischen geben kann, dass es möglich ist, ehrlich zu mir selbst zu sein und gegenwärtig für die stetige Auseinandersetzung, die es braucht, um gut zu anderen Leuten in meinem Leben zu sein und Respekt und Freundlichkeit einzufordern.

Wenn du eines dieser Szenarien durchgestanden hast, egal, wie es lief, solltest du dir auf die Schulter klopfen, dich selbst umarmen und dir etwas tolles spendieren, denn du hast gerade einen wirklich großen Schritt gemacht und eine MENGE Mut gezeigt.

All diese Szenarien sind vage Anregungen, um wirklich harte Arbeit zu tun.
Aber wenn dir Veränderung und eine radikales Überdenken dessen, wie wir miteinander umgehen, wichtig sind, dann muss dir auch Konsens wichtig sein. Für die Gestaltung einer Konsenskultur sind wir alle verantwortlich. Konsens ernst zu nehmen bedeutet nicht, die Date-Polizei zu spielen, Spaßverderber_in oder übersensibel zu sein, oder irgendein anderer Quatsch oder Mythos, an den du vielleicht denkst. Der Moment eines Übergriffs und die schmerzhaften Folgen schlagen Wellen durch die Gemeinschaft und machen deutlich, wie wir alle miteinander verbunden sind, verstrickt in einem Gefüge von Beziehungen zueinander. Während wir oft erleben, wie die Verletzungen, die einzelnen zugefügt werden, sich auf so viele von uns auswirken, ist auch das Umgekehrte der Fall: Positive, vertrauensvolle, respektvolle, kreative Beziehungen und Freund_innenschaften sind Teil von unserem Überleben. Diese greifbare Form von Liebe ist es, die uns kollektiver Befreiung näher bringt. Unsere Befreiung, Autonomie[2] und unser Vorankommen sind miteinander verbunden.
Es ist wichtig, dass alle Mitglieder unserer großen, wunderbaren Gemeinschaft die Muskeln des Mitgefühls, der Rücksichtnahme und der Aufrichtigkeit spielen lassen. Wenn du in Bezug auf Konsens beginnst zu üben und dich selbst kennen zu lernen, dann kannst du dabei vielleicht Kreativität, Selbstvertrauen, Zuversicht und Kommunikation entdecken, die du nie für möglich gehalten hättest.
Und wir wissen nicht, was heißer sein könnte als das ..

[1]spielen: hier: BDSM-Spiele.
[2]Autonomie: Selbstbestimmtheit

Dann vielleicht,
"In der Vergangenheit habe ich Grenzen verletzt. Mit Menschen darüber zu sprechen ist Teil meines Prozesses / meiner Art und Weise, weiterhin Verantwortung dafür zu übernehmen. Wenn du mehr darüber sprechen willst, bin ich dafür offen." (und, klar: wenn du es sagst, bleib auch dabei und sei ansprechbar dafür).

3. Ein potentielles Date

Warum es wichtig ist:
- Es ist NICHT einvernehmlich, wenn die Person nicht alle Informationen hat, die sie vielleicht braucht, um eine informierte Entscheidung zu treffen.
- Du baust Vertrauen auf
- Du schaffst die Voraussetzungen für weitere wichtige Kommunikation, die bezüglich Sex stattfinden sollte (entsprechende Informationen über Gesundheit teilen, Safer Sex, über Grenzen sprechen, über Körper und Gender sprechen, usw.)

Ein potentielles Date oder Flirt. Hier das Szenario:
Ihr hängt seit einer Weile in der gleichen Szene herum, aber seit einem Marionetten-Workshop versteht ihr euch so richtig gut. Ihr habt beide über die Marionetten miteinander geflirtet. Es war echt heiß und hinreißend. Jetzt seid ihr zurück in der Wohnung und habt Tee getrunken. Ihr habt viel geflirtet, euch absichtlich an den Armen berührt und Hände gehalten. Jetzt küsst ihr euch ..

Hier ein paar Möglichkeiten, um zu beginnen:
- "Ich find dich heiß / ich möchte XYZ mit dir machen / das fühlt sich gut an. Aber bevor wir weitergehen, möchte ich über ein paar Dinge sprechen.."
- "Ich habe in der Vergangenheit Grenzen von Menschen verletzt, und es ist mir wirklich wichtig, darüber zu sprechen und sicherzugehen, dass es nie wieder passiert.."
- "Ich finde, dass Konsens heiß und wichtig ist. Ich möchte, dass du weißt, dass ich daran arbeite, die Grenzen und Körper von Menschen zu respektieren und dass ich mich in der Vergangenheit damit schwergetan habe. Ich bin offen dafür, jetzt oder später darüber zu sprechen, aber ich möchte, dass du es weißt."
- "Ich möchte, dass du weißt, dass ich nicht hier wäre, wenn ich mir nicht selbst zutrauen würde, dir nah zu sein und deine Grenzen zu respektieren."
(Wenn du das nicht ehrlich und überzeugt sagen kannst, dann solltest du NICHT mit anderen Menschen intim werden.)

FRAGEN

Hier ein paar Möglichkeiten, um in der Hitze des Moments nachzufragen.
Aber vergiss nicht, dass es immer besser ist, drüber zu reden, wenn ihr grad nicht halb nackt seid.

Darf ich _____?
_____ anfassen?
_____ küssen?
mein/e/n _____ an/in/auf dein/e/n _____ tun?
Gefällt dir/euch das?
Wie fühlst du dich?
Was würde dir grad gefallen?
Ich finde es heiß, wenn mein_e Partner_innen mich _____.
Was magst du?
Würdest du es mögen, wenn ich _____?
Was denkst du / denkt ihr, wo uns das hinführen könnte?
Worauf soll ich achten, wenn du anfängst dicht zu machen?

DEFINIEREN

Wie definierst du Konsens?
Schreib es auf und behalte es in deiner Tasche.

HAUSAUFGABEN

Schreib eine Liste mit deinen Zielen für zukünftigen Sex, und wie du sie erreichen kannst. Behalt sie in deiner Tasche.

Schreib eine Liste mit aktuellen Grenzen. Behalte sie in deiner Tasche.

aus „Let's talk consent", hysteria collective

✳potentiell (sehr warscheinlich)✳ triggernd◀

Als ich 18 war, wurde ich von meinem besten Freund, den ich seit dem Kindergarten kannte, vergewaltigt. Wir waren beide betrunken und kuschelten und während ich bewusstlos in seinem Bett lag, „verlor" er seine Jungfräulichkeit an mir. Am nächsten Morgen wachte ich nackt auf, dachte meinen Freund betrogen zu haben und rannte übern Campus zu meinem Studi-Wohnheim. Damals hab ich nicht verstanden, welche Formen Konsens und Vergewaltigung im alltäglichen Leben haben; 3 Jahre lang habe ich keinem Menschen davon erzählt. Aber er tat es; allen unseren gemeinsamen Freund*innen. Ich verbrachte die nächsten 3 Jahre damit, mit dem Wissen zu leben, dass alle unsere Freund*innen dachten, ich hätte meinen Freund betrogen. Verdammt, ich dachte, ich hätte meinen Freund betrogen.
In dem Glauben, ich wäre eine Schlampe, eine schlechte Frau, machte ich mit meinem Freund Schluss und verbrachte Nächte damit, mit Jungs herumzuficken, die sich einen Dreck um mich scherten; die mich Sachen fragten wie „möchtest du, dass ich dich nochmal ficke," während ich betrunken versuchte, in ihrem Bett einzuschlafen; die meinen schlaffen, berauschten Körper hochhoben, während sie sich in mich hineinstießen und ignorierten, dass ich überhaupt nicht teilnahm. Ich war nicht mehr in der Lage zu verstehen, wie einvernehmlicher Sex überhaupt aussehen könnte, bis ich Jahre später (nachdem ich mich fürs Hauptstudium der Frauen- und Geschlechterforschung entschieden hatte und begann, mich bewusst als Anarchist*in zu verstehen) realisierte, was mir passiert war. Ich hatte Worte dafür und die klangen ganz und gar nicht nach „betrügen". Ich war vergewaltigt worden, hatte sexualisierte Übergriffe erfahren, war verletzt worden.
Ich begann mit allen darüber zu sprechen; ich erzählte es vor einer Klasse von zweihundert Studierenden; ich erzählte es meinem nächsten Freund (welcher früher der beste Freund des ersten Jungen war, der mich vergewaltigt hatte, und der vor Jahren mein erster richtiger Freund war). Wir lernten wie wir Sex haben konnten, der meine Grenzen verschob, machten Bondage[1], und es wurde immer einfacher nach Sex zu fragen, wenn wir Lust drauf hatten.

Aber ich merkte, dass ich ihn dadurch, dass ich mich nicht mit meinem eigenen Scheiß auseinandersetzte, zu Aktivitäten zwang. Wenn er nicht in der Stimmung war, schmollte ich solange bis er nachgab. Ich konnte nicht damit umgehen, zurückgewiesen zu werden; es gab mir das Gefühl, eine Hure mit unstillbarem Sextrieb zu sein, oder eine notgeile, aufdringliche, erdrückende Frau. Dieses Selbstbild fühlte sich schrecklich an.

[1] Bondage: Fesselspiele

<u>*Dein*e Freund*in / Mitbewohner*in: Hier das Szenario ..*</u>
Es ist ein verschlafener Sonntagmorgen. Ihr seid beide wach und schlürft Tee, während ihr entspannt Frühstück macht. Das Gespräch geht in Richtung Dates und Sex. Jetzt ist vielleicht ein guter Zeitpunkt... Mit dem Gespräch zu beginnen ist vielleicht der schwierigste Teil. Hier ein paar Vorschläge, um zu beginnen:
- "Ich wollte mit dir über etwas sprechen, was mich beschäftigt .."
- "Hör mal, ich möchte, dass du das von mir erfährst .."
- "Ich arbeite hart daran, mich meinem Umfeld gegenüber verantwortungsvoll zu verhalten. Menschen gegenüber, die mir wichtig sind. Du bist mir wichtig. Ein Teil davon ist, offen und ehrlich darüber zu sprechen, wie ich mich in der Vergangenheit verhalten hab.."

2. Du kennst die Person nicht so gut

Warum es wichtig ist:
es fühlt sich vielleicht riskanter an, dein Verhalten in der Vergangenheit einer Person gegenüber offenzulegen, mit der du kein vertrautes Verhältnis aufgebaut hast, oder vielleicht hast du den Eindruck, es ist nicht wichtig, weil sie nicht in deinem engeren Freund_innenkreis ist. Es ist trotzdem wichtig, der Person davon zu erzählen ..
- Du möchtest nicht erneut Grenzen überschreiten, indem du Informationen zurückhältst.
- Eins unserer radikalen Ziele ist, den Kreislauf von Übergriffigkeit zu durchbrechen. Und das beginnt hier ..

<u>*Ein*e neue*r Freund*in/ Person, mit der du vielleicht gemeinsam Sachen organisieren möchtest. Hier das Szenario..*</u>
Ihr hängt im Park rum und esst Pflaumen. Eure Hände und Gesichter sind klebrig, aber ihr habt dennoch ein gutes Gespräch. Ihr kennt euch noch nicht lang, aber ihr werdet offenbar mehr Zeit miteinander verbringen. Es kommt eine Gesprächspause ..

Möglichkeiten, anzufangen:
- "Ich weiß, wir haben uns gerade erst getroffen, aber ich möchte unbedingt mit dir darüber sprechen .."
- "Es ist mir echt wichtig, offen und ehrlich zu Menschen zu sein, die ich treffe .."
- "Ich finde es wirklich toll, mit dir befreundet zu sein / mit dir XYZ zu organisieren, deshalb möchte ich ehrlich beginnen."

Vergangenheit, zerstören wollen? Nun, wie wir schon gesagt haben: Früher haben Leute (und viele tun es immer noch ..) das gleiche über Kondome gesagt. Aber es gibt endlose Möglichkeiten, kreativ und einfühlsam zu sein, und gleichzeitig ehrlich und authentisch zu bleiben. Und hey, was drückt mehr Wertschätzung aus, als offene Kommunikation?

Noch eine Sache: Solche Gespräche können ganz unterschiedlich verlaufen. Es ist wichtig, im Hinterkopf zu haben, dass du nicht kontrollieren kannst, wie dein Gegenüber sich fühlt und reagiert. Konzentriere dich auf deine eigenen Ziele für das Gespräch. Deine Ziele beinhalten vielleicht: Ehrlich bleiben, bestimmte Informationen nicht zurückhalten, einfach hinter dich bringen, was du zu sagen hast, ruhig sprechen, usw. Dennoch solltest du auf Reaktionen gefasst sein. Die Person/en, denen du das erzählst, sind vielleicht aufgebracht, wütend, unterstützend, traurig. Vielleicht möchten sie nicht drüber reden. Außerdem wird es vielleicht eine größere Sache als ein Gespräch bei einer Tasse Tee. Wie auch immer es läuft, es ist wichtig, dass du ihnen diese Reaktion zugestehst. Atme tief ein und aus und sei einfach mutig ..

Okay, lass uns drei potentielle Szenarien durchgehen, bei denen du dich anderen Menschen anvertraust.
Das erste ist mit einer_m Freund_in oder mit Menschen, die du gut kennst.
Im zweiten geht es darum, einer_m neuen Freund_in/einer Person, die du noch nicht so gut kennst, davon zu erzählen.
Beim dritten geht es darum, mit einer Person über deine Vergangenheit zu sprechen, kurz bevor du mit ihr kuscheln / rummachen / spielen[1] / Sex haben könntest.

1. Du kennst die Person gut

Warum es wichtig ist:
- damit die Person es von dir erfährt, bevor sie es von anderen erfährt.
- es ist ein entscheidender Weg, deiner Gemeinschaft gegenüber verantwortlich zu handeln.
- mit der Offenlegung machst du wichtige und harte Arbeit. Du vertiefst dein Vertrauen. Und hey, nachdem du den ersten Schritt gegangen bist, dich verletzlich zu zeigen, fühlen sich andere Personen vielleicht auch mutig genug, etwas mit dir zu teilen ..
- für deinen eigenen Heilungsprozess. Ein großes, beängstigendes Geheimnis für dich zu behalten, kann dich von innen heraus auffressen.

Es fühlte sich schrecklich an. Aber was sich noch schlimmer anfühlte, war, dass er sich weigerte mir zu sagen wenn ich zu weit ging, oder wütend auf mich zu werden. Mir wurde klar, dass ich meinem eigenen Partner so viel Angst machte und viel zu sehr von meinem eigenen Trauma vereinnahmt wurde, sodass er sich nicht sicher fühlte, mir zu sagen, wenn ich ihn verletzte. Weil er nicht wollte, dass ich mich wie die Art von Person fühlte, die ihren Partner absichtlich zu etwas zwingt oder ihr eigenes schlimmes Verhalten nicht erkennt. Er wollte mich vor mir selbst schützen, während ich mit meinem Trauma, vergewaltigt worden zu sein, zu tun hatte. Ich liebe ihn dafür immer noch, aber ich wünschte mir, dass wir einen Weg gefunden hätten auch mit meinem nötigenden Verhalten umzugehen; ich lerne immer noch, wie das geht. Ich brauche es, dass ich auf mein Scheißverhalten angesprochen werde. Aber das scheint uns miteinander einfach nicht möglich gewesen zu sein; nach drei gemeinsamen Jahren machten wir Schluss.

Jetzt bin ich mit jemandem zusammen, der es mir sagt, sobald ich ihn unter Druck setze. Wenn ich ihn beim Sex schlage und es sich nicht gut anfühlt, hören wir auf und sprechen darüber.
Wir geben unser Bestes, damit unsere nicht-monogame Beziehung läuft. Versuchen, mit unserer Eifersucht und unseren Verlustängsten umzugehen, während wir einander dennoch den Raum geben, den wir brauchen, um das zu tun was wir wollen, Sex zu haben mit wem wir wollen, und uns dabei nicht so fertigzumachen, dass wir nicht mehr zusammen bleiben wollen. Mit diesem Partner zusammen zu sein ist auch auf andere Weise erstaunlich für mich: Ich lerne, wie ich Kontrolle beim Sex abgeben kann und lasse mich auf Sex ein, der mir erlaubt in Rollen zu schlüpfen, in denen ich (in einem sicheren Rahmen) kontrolliert werde. Es ist erstaunlich daran zu denken, wie ich fähig wurde, das, was Sex für mich sein kann, auszuweiten und wie ich lernte viele der Gefühle, die mit der Vergewaltigung zu tun hatten, zu überwinden, Dinge, die ich nicht hinbekommen habe, während ich mit meinen letzten 2 Partnern zusammen war. Es ist auch wirklich erstaunlich (und erschreckend) jemanden um mich zu haben, der mich darauf hinweist, wenn mein Verhalten nötigend oder manipulativ wird. Wir diskutieren weiterhin über ein Verständnis von "Täter*in" und "Betroffene*r" als Begriffe, die sich nicht gegenseitig ausschließen. Und obwohl es schwierig ist, einen geliebten Menschen sagen zu hören, dass er sich meinetwegen unsicher fühlt und dass ich ihn manipuliere, bin ich auch so unglaublich dankbar, dass da jemand ist, der bereit ist mich auszuhalten, während ich mich mit dieser Scheiße auseinander setze.

Xokerigirl.

Was bedeutet Sicherheit?

Ein Auszug aus "Survivor's Guide to Sex" von Staci Haines.
(Gibt's auch auf deutsch unter dem Titel "Ausatmen.")

Für die meisten Menschen ist Sicherheit gleichbedeutend mit sich sicher "fühlen". Obwohl das eine Möglichkeit ist, Sicherheit in einer Situation zu beurteilen, ist sie nicht immer verlässlich. Du kannst dich in einer sehr sicheren Situation befinden und dich trotzdem unsicher fühlen, weil du dich gerade mit einem Aspekt deiner Gewalterfahrung(en) auseinandersetzt. Oder, weil du ein Trauma überlebt hast, kannst du dich in einer unsicheren Situation befinden und dich trotzdem gut fühlen. Während es auf der einen Seite wichtig ist, sich sicher zu fühlen, reicht dieses Gefühl allein nicht aus, um festzustellen, ob du sicher bist - oder sicher genug, um weiterzumachen.

Wie erkennst du, dass du in Sicherheit bist?

1 Wie fühlt sich dein Körper an?

2 Ist deine äußere Umgebung sicher und frei von Gewalt und Misshandlung? (Kein Mensch schlägt, tritt, boxt oder schubst dich. Kein Mensch beleidigt oder bedroht dich oder Personen, die dir wichtig sind.)

3 Erachtet dein_e Partner_in, dein_e Liebhaber_in oder Freund_in deine Belange, Bedürfnisse und Wünsche als genauso wichtig und relevant wie die eigenen?

4 Kann dein_e Partner_in, Liebhaber_in oder Freund_in deine Bedürfnisse wirklich erfüllen? Hat diese Person dazu das Wissen, die Fähigkeiten und die gute Absicht?

5 Hast du in diesem Moment die Macht, nach deinem eigenen Interesse zu handeln? Dich ganz um dich selbst zu kümmern?

6 Kannst du deine eigenen Entscheidungen treffen? Ohne unter Druck gesetzt, genötigt oder manipuliert zu werden?

und die Möglichkeit dazu bei uns selbst beginnt, bei unseren eigenen Beziehungen zueinander. Weil wir ohne aufrichtige Liebe, Mitgefühl und Vertrauen alle aufgeschmissen sind.

Nun zu den Details! Eine tolle Art und Weise sich auf Gespräche über Konsens vorzubereiten, sind Rollenspiele. Ein paar passende Möglichkeiten am Start zu haben, um ein Gespräch zu eröffnen, ist sowohl bestärkend als auch ein effektiver Weg, um sicherzugehen, dass Gespräche über Konsens auch wirklich stattfinden.
Weiter unten machen wir ein paar Vorschläge zu spezifischen Szenarien - übe diese Unterhaltungen alleine, mit einer_m vertrauten Freund_in oder auch in einer Gruppe mit anderen Menschen, die auch alle besser über Konsens kommunizieren lernen wollen. Denk über diese Gespräche nach, schreib sie auf, sprich sie aus.

Übergriffe offenzulegen ist schwierig. Lasst uns das vorwegsagen. Es ist aus vielen Gründen schwierig:

1) Wir schämen uns vielleicht. Schämen uns für unsere Handlungen, schämen uns dafür, dass wir einen Menschen verletzt haben. Dafür, dass wir nicht wussten, was wir taten. Dafür, dass wir wussten, was wir taten.

2) Sex-Negativität ist weit verbreitet! Über einen Vorfall sexualisierter Gewalt zu sprechen, bedeutet oft, dass wir haarscharf am Thema S-E-X vorbeischiffen oder sogar direkt drüber reden müssen. Öääh! Selbst in Gemeinschaften und Kreisen, in denen es akzeptiert ist und sogar dazu ermutigt wird, sich ungeniert über Sex zu unterhalten, waren die meisten von uns fast ihr Leben lang negativen Botschaften bezüglich Sex ausgesetzt! Das kann dazu führen, dass wir uns blamiert, schmutzig, erniedrigt und bloßgestellt fühlen - und nicht auf eine gute Art und Weise ...

3) Aus Angst, Freund_innen oder Dates zu verlieren. Es ist eine sehr reale Möglichkeit, dass manche Menschen nervös, wütend, ängstlich oder verwirrt sein werden, wenn du deine Vergangenheit angesprochen hast. Die Angst, Freund_innen oder potentielle Dates zu verlieren, ist eine vollkommen begründete Angst.

4) Die Stimmung könnte kippen. Es mag schwer sein, sich einen heißen Moment mit einer_m neuen Freund_in oder Date vorzustellen - die Musik ist perfekt, das Geräusch der vorbeifahrenden Züge ist wunderschön, ihr habt den gleichen Humor und eure Hände sind ganz von selbst an der richtigen Stelle, es ist fantastisch! Warum würdest du die Stimmung mit so etwas Schwerwiegendem, wie deiner sexualisierten Übergriffigkeit in der

Wir müssen an dieser Stelle kurz innehalten, um der folgenden Einschränkung Raum zu geben:
Die Offenlegung muss in erster Linie mit den Bedürfnissen der betroffenen Person einhergehen. Für Betroffene bedeutet sexualisierte Gewalt Kontrollverlust. Betroffene verlieren bei einem Übergriff die Kontrolle darüber, was mit ihrem Körper und ihrer Umgebung geschieht. Ein großer Teil des Heilungsprozesses ist es, dieses verlorene Gefühl von Kontrolle wiederzuerlangen. Der Verantwortlichkeitsprozess von Täter_innen muss diesem Ziel Vorrang geben - wenn du Informationen über den Übergriff preisgibst, von denen die betroffene Person nicht möchte, dass sie weitererzählt werden, wiederholst du die Grenzüberschreitung.

Es gibt Möglichkeiten, über Konsens und Übergriffe zu sprechen, ohne dabei Namen zu nennen oder Grenzen zu verletzen. Wir werden unten ein paar Vorschläge dazu machen.

Es liegt an dir, herauszufinden, mit welcher Art der Offenlegung die Grenzen der betroffenen Person respektiert werden. Wenn du es nicht weißt, könntest du direkt nachfragen (wenn das angemessen scheint). Vielleicht kannst du es auch über eure Unterstützungsnetzwerke herausfinden. Wenn du es nicht weißt und nicht herausfinden kannst, sei lieber vorsichtig. Du kannst davon sprechen, selbst eine Geschichte von grenzüberschreitendem Verhalten (als Täter_in) zu haben, und Menschen die Möglichkeit geben, nachzufragen was das bedeutet, ohne dabei sensible Informationen wie Namen preiszugeben. Achte darauf, Menschen zu warnen, bevor du über Details sprichst, die triggern◀ könnten - du könntest gerade mit einer weiteren betroffenen Person sprechen!

Es ist aus vielen Gründen wichtig, darüber zu sprechen, dass du sexualisierte Gewalt ausgeübt hast. Die Verantwortung für deine Handlungen zu übernehmen und dich auch gegenüber deinem Umfeld verantwortlich zu verhalten, bedeutet, deine Fehler einzugestehen und hart daran zu arbeiten, das Vertrauen wiederherzustellen - und das betrifft nicht nur das Vertrauen deiner Partner_innen oder potentiellen Dates. Es geht auch um das Vertrauen von deinen Freund_innen, Mitbewohner_innen, Verbündeten und Leuten, mit denen du dich organisierst und arbeitest.

Wir machen diese Arbeit, weil es das Wert ist. Weil wir glauben, dass radikale Veränderung nicht nur möglich, sondern auch notwendig ist. Weil wir jeden Tag mit Unterdrückung und Ungerechtigkeit ringen, und weil diese Veränderung

Dir diese Fragen zu stellen ist eine Möglichkeit, um einschätzen zu können, ob du sicher bist oder nicht - selbst wenn du dich nicht unbedingt sicher fühlst.

Schreibe über Folgendes. Führe danach eine Unterhaltung mit einer befreundeten Person oder einer_m Therapeut_in über das, was du geschrieben hast.

1. Mache eine Bestandsaufnahme über dein sexuelles Selbst. Was hast du bisher sexuell erlebt? Was hat dir gefallen? Was nicht? Was weißt du über deine Sexualität? Was würdest du gerne lernen?

2. Nimm ein Stück Papier und mache drei Spalten, mit "ja", "vielleicht" und "nein". In die "ja"-Spalte trägst du alle sexuellen Aktivitäten ein, die du genießt oder von denen du denkst, dass du sie genießen könntest. In der "vielleicht"-Spalte listest du alle sexuellen Aktivitäten auf, die du unter bestimmten Bedingungen genießt oder möglicherweise ausprobieren möchtest. In die "nein"-Spalte trägst du alle sexuellen Aktivitäten ein, die du nicht genießt oder nicht ausprobieren möchtest. Beziehe sowohl Selbstbefriedigung als auch Sex mit anderen Menschen mit ein. Nun schau dir deine Listen an. Welche Spalte ähnelt deinem jetzigen sexuellen Leben am meisten?

3. Stelle dir eine Aktivität vor, die für dich körperlich genussvoll ist, belebend für deine Sinne. Es könnte "Gehen auf warmem Sand" sein, den Wind auf deinem Gesicht spüren, deine_n Partner_in anfassen, oralen Sex haben. Stelle dir nun vor, in dieser Situation zu sein. Was für Empfindungen hast du, wenn du diese bestimmte Lust/Vergnügen erfährst? Wo in deinem Körper fühlst du sie? Wie viel Lust/Vergnügen oder Verlangen kannst du aufnehmen?

4. Was für eine sexuelle Aktivität oder Fantasie würdest du gerne ausprobieren? Sei klar und deutlich. Was hält dich auf?

→MUSTER←

Ich wurde in dem Glauben aufgezogen, dass Typen*◀ die ganze Zeit Sex wollten und dass sie, wenn sie erregt waren aber nicht kommen konnten, "blaue Eier" kriegen würden, was total schmerzhaft und schrecklich sei. Ich wurde in dem Glauben aufgezogen, dass es meine Aufgabe wäre, zu tun, was nötig sei. Ich habe sexualisierte Gewalt erfahren als ich jung war. Und dann ging ich mit viel älteren Typen* aus. Aber als ich 18 war, war ich in einer Beziehung mit jemandem in meinem Alter.
Einmal habe ich sein Tagebuch gelesen, als er nicht in der Stadt war (es ist überflüssig zu sagen, dass es schrecklich falsch war, das zu tun). In dem Tagebuch stand etwas darüber, wie leid er es war, morgens immer Sex mit mir haben zu müssen. Das Ding war, ich wollte auch keinen Sex haben. Ich dachte, dass ich es tun muss, weil er eine Erektion hatte, also hab ich es initiiert. Ich habe Sex immer initiiert, wenn ich dachte, dass eine Person Sex möchte, damit ich nicht versuchen musste, "nein" zu sagen und dann vergewaltigt werden würde (selbst wenn der Junge* mich niemals vergewaltigt hätte, und das wusste ich auch). Als ich sein Tagebuch las, wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass <u>ich</u> die Person sein konnte, die Macht hatte, und dass ich einen Menschen bedrängen konnte, auch wenn ich es nicht wollte. Das hat dazu geführt, dass ich mich eingehend über sexualisierte Gewalt in der Kindheit informiert habe. Und ich habe mich damit auseinandergesetzt, wie meine eigene Geschichte von Gewalterfahrungen im Zusammenhang damit steht, dass ich selbst Gewalt ausübe. Natürlich ist das eine große Aufgabe. Ich lerne noch immer.

Ich muss mir immer wieder ins Gedächtnis rufen, dass es ein lang andauerndes "Ver-Lernen" ist. Ich versuche mir dessen sehr bewusst zu sein, aber manchmal passiert es, dass ich in meine alten Muster zurückfalle, wenn ich es am wenigsten erwarte. Eine Weile lang war Polyamorie◀ für mich sehr wichtig beim Versuch, meine eigene Sexualität zu ergründen und zu verstehen - und herauszufinden, wie ich Beziehungen haben kann, die allen Beteiligten gut tun. Manchmal war ich gut darin, und manchmal benutzte ich Polyamorie als eine Ausrede, um nicht auf die Gefühle und Bedürfnisse anderer Leute achten zu müssen.

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: DU HAST NIE EINEN ANSPRUCH

Wenn du dich von negativen Mustern und dürftiger Kommunikation, die einem Übergriff vorrausgehen, losreißt, kann es überwältigend sein, sich vorzustellen, was Konsens tatsächlich alles beinhaltet - besonders in der Hitze des Moments, mit einer Person, mit der du an einem intimen oder sexuellen Kontakt interessiert bist. Du solltest dir deinen Plan, über Konsens zu sprechen, sorgfältig und KONKRET überlegen, BEVOR du mit einer Person im Bett landest. Wenn du das machst, wird es wahrscheinlicher, dass du klar kommunizierst und weniger dazu neigst, dich an Stille und Scham zu klammern. Du solltest außerdem alle möglichen Formen von Konsens Teil von deinen Beziehungen zu allen möglichen Leuten werden lassen - es ist wichtig, in allen Bereichen einvernehmliche, ehrliche Beziehungen zu haben, und sie bewusst zu schaffen.

Wir wissen, dass es unmöglich ist, vor jeder Situation immer genau zu wissen, was du möchtest oder erwartest - Unvorhersehbarkeit gehört zu dem, was jede Form von Beziehung spannend macht.
Aber je mehr du weißt, was du in einer Beziehung oder bei einer Begegnung möchtest, umso leichter wird es dir fallen, bewusst in Übereinstimmung mit deinen Werten zu handeln. Wir haben schon viele Täter_innen nach einem Übergriff sagen hören: "Ich wollte nicht, dass die Dinge so passieren, wie sie passiert sind." Wahrscheinlich bereuen viele Menschen ihre Fehler im Nachhinein wirklich und würden es anders machen, wenn sie könnten. Zu wissen, wie es sich anfühlt, bewusst zu handeln, ist ein Schlüsselelement für Beziehungen, die allen Beteiligten gut tun, und vielleicht besonders für Leute, die eine Geschichte sexualisierter Übergriffigkeit hinter sich haben.

Ein weiterer Teil des Konsens-Puzzles, speziell für Täter_innen, ist Offenlegung: andere darüber zu informieren, dass sie übergriffig waren.
Wenn eine Person nicht alle wichtigen Informationen hat, kann sie auch nicht zustimmen. Wenn du heute einen sexuellen Kontakt besprichst, dann solltest du dabei AUCH einen Übergriff in deiner Vergangenheit ansprechen. Das ist wirklich schwierig, aber es ist absolut notwendig. Nochmal: Wenn du das Gefühl hast, dieses Gespräch nicht führen zu können, solltest du deine Entscheidung, mit einer Person intim oder sexuell zu sein nochmal überdenken. Es ist ziemlich einfach: Übergriffe in deiner Vergangenheit NICHT offenzulegen, BEVOR du was mit einer Person anfängst, bedeutet, dass du nicht vollständig einvernehmlich handelst.

als eine Situation, in der die Grenzen von Leuten überschritten wurden. Es gibt ein weites Spektrum von Handlungen, die unter diese Definition fallen. Alle Menschen müssen daran arbeiten, ihren Konsens-Wortschatz zu entwickeln, aber für Leute, die übergriffig waren, ist es besonders wichtig, weil sie in der Vergangenheit daran gescheitert sind, einvernehmlich zu handeln.

Es ist angemessen und notwendig, dass ein_e Täter_in nach einem Übergriff das Konsens 1x1 durchgeht. Wir haben diesen Begriff erfunden, um den Lernprozess zu beschreiben, über den wir am Anfang des Artikels gesprochen haben - im Konsens 1x1 erkundest du die wesentlichen Ideen und die Sprache von Konsens und Kommunikation: die Grundlagen, die wichtigsten Gedanken, und wie es sich anfühlt, Konsens zu praktizieren und deinen Wortschatz dafür zu entwickeln. Dieser Prozess kann je nach Situation ganz unterschiedlich aussehen, aber wir wollen betonen, dass du dich als Täter_in nicht mit sexualisierter Gewalt auseinandersetzen kannst, ohne deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Wenn du deine eigenen Grenzen nicht kommunizieren und andere nicht nach ihren Grenzen fragen kannst, und wenn du schon bekannte Grenzen anderer nicht achten kannst, dann solltest du keine intimen Beziehungen führen. Wir möchten auch betonen, dass gute Kommunikation und Konsens NICHT NUR wichtig sind, wenn du mit Leuten romantische und/oder sexuelle Beziehungen hast. Vertrauen und Grenzen sind die Dreh- und Angelpunkte jeder Art von Beziehung, egal ob diese auf Freund_innenschaft, politischer Organisierung, Lohnarbeit, Verwandschaft und/oder Romantik basiert. Du hast endlos viele Möglichkeiten zum Üben!

Die grundlegendsten Dinge über Konsens, die du wissen und dir merken solltest, sind:

1) DU HAST NIEMALS EINEN ANSPRUCH

Du hast keinen Anspruch auf Sex oder den Körper von Menschen oder auf ihren Geist/ihre Seele.

Du hast keinen Anspruch auf Sex, nur weil eine Person beim letzten Mal zugestimmt hat, oder weil es so scheint als ob sie Sex möchte. Es ist wichtig, dass ihr über eure Grenzen miteinander kommuniziert, über deine und die der anderen Person, und dass diese respektiert werden, jedes Mal.

2) Du verdienst positive, erfüllende sexuelle Erlebnisse.

Die Scham und das Stigma, die mit Übergriffen einhergehen, können überwältigend sein. Menschen sind mehr als ihre einzelnen Handlungen - du wirst nicht ausschließlich darüber definiert, dass du übergriffig warst, aber du bist verantwortlich dafür.

Wendy-O-Matic's Buch "Redefining Our Relationships" ("Unsere Beziehungen neu definieren") zu lesen, war sehr nützlich für mich. Es half mir herauszufinden, wie ich in meinen poly-amorösen Beziehungen aufrichtig und rücksichtsvoll sein kann, ohne diese nur als eine manipulative Taktik zu verwenden, bei der ich mich als "moralisch überlegen" inszeniere. Letztendlich entschied ich, dass Polyamorie zu meiner Übersexualisierung von allen Menschen, die ich kannte, beitrug und dass ich nicht auf diese Weise über alle denken wollte. Ich wollte zu klaren Freund_innenschaften und klaren Grenzen fähig sein. Es tat mir echt gut, mit dem Flirten aufzuhören und nicht-sexuelle Wege zu entdecken, um mit meinen Freund_innen in Verbindung zu treten. Ich fing an, viel engere und stabilere Beziehungen mit meinen Freund_innen aufzubauen, was mir half, in allen Bereichen meines Lebens Grenzen zu setzen und zu respektieren.

Ich habe immer noch Schwierigkeiten damit, dass Nähe bei mir immer zu sexuellen Gefühlen wird. Ich gebe mir nicht wirklich die Schuld daran, weil ich weiß, dass das mit meinen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt in meiner Kindheit zu tun hat. Ich versuche Möglichkeiten zu erlernen, wirklich offen und direkt mit meinen Freund_innen zu sein, wenn ich versuche, körperliche, nicht-sexuelle Nähe zu bekommen. Ich habe festgestellt, dass es mir echt wichtig ist, das von Anfang an klarzustellen, auch wenn es offensichtlich erscheint: "Ich möchte kuscheln, aber ich möchte nichts Sexuelles machen." Auch wenn es mein_e beste_r Freund_in ist und ich das schon hundertmal gesagt habe. Ich denke bloß fast immer, dass eine Person Sex möchte, wenn sie mich anfasst. Und dann beginne ich, auf diesen vermuteten Wunsch zu reagieren. Deshalb hilft es, vorher zu klären, was wir machen.

In letzter Zeit habe ich ein paar Mal bei einer neuen befreundeten Person im Bett geschlafen, bei der ich sehr klar das Gefühl hatte, dass wir nichts miteinander anfangen würden, aber dann haben wir doch sexuelle Sachen gemacht, die sich einvernehmlich angefühlt haben. In beiden Fällen wusste ich, dass ich darüber hätte reden sollen, als es passierte. Und in beiden Fällen war ich älter und es hat sich deshalb so angefühlt, als ob es in meiner Verantwortung gewesen wäre, es anzusprechen. Ich versuche jedoch, mich deshalb nicht zu sehr fertig zu machen. Und ich habe darauf geachtet, im Nachhinein mit allen zu reden, um mich zu vergewissern, dass es ok war. Diese Gespräche verliefen echt gut.

Gedanken zu Konsens für Typen, die mit Typen rummachen
von Nikita Riotfag

Ich konnte seinen Ständer durch seine fransig abgeschnittene Jeans spüren, an meinem eigenen anschwellenden Schritt. Ich war richtig benommen, von seiner Erregung elektrisiert, nach dem salzigen Geschmack seines Nackens dürstend, berauscht davon, wie unsere schwitzenden, pulsierenden Körper aneinander rieben. Irgendwann ebbte unser Rummachen ab, bis wir zu einem Punkt kamen, an dem wir verweilten um zu atmen, zu lächeln und uns in die Augen zu schauen. Ich war heiß, ich war geil, ich war zu allem bereit. Frag einfach, ich bin dein, nimm dir alles was du willst.

Seine Arme um meine Schultern, mein Arsch auf seinem Schoß, unsere Augen ineinander versunken, öffnet er den Mund, hält kurz für ein Lächeln inne, und raunt mit rauer, weicher, sexy Stimme:

"Ich würde dich voll gerne ficken. Aber ... ich möchte dich erst kennen lernen."

Hä?

Moment, einen Schritt zurück. Vielleicht sollte ich ein bisschen mehr zum Kontext erzählen.

Ich bin Punk und Anarchist, und ich verstehe mich auch als queeren◀ Typen. Also, in erster Linie als schwul, aber manchmal schlafe ich auch mit Leuten, die keine Männer sind. Vielleicht also als "bi", aber die Geschlechter"bi"narität◀ ist Quatsch, und ich identifiziere mich viel mehr mit der schwulen Kultur .. oder sowas. Es ist kompliziert. Auf jedenfall habe ich überwiegend Männer gedated und mit ihnen geschlafen, und ich habe mich als queer geoutet◀ und begonnen, an queerer Kultur und queerem Aktivismus teilzunehmen, bevor die anarchistische/punk-Szene mein hauptsächliches "Zuhause" wurde.

In anarchistischen/punk Kreisen habe ich das leidenschaftliche politische Engagement gefunden, die kompromisslose Ablehnung des Mainstreams◀, die harte, wütende Musik und den Lebensstil, der am besten zu meinen Bedürfnissen und Wünschen passt. Doch auch wenn ich mich in einem besetzten Haus oder in einem Konzertkeller eher zu Hause fühle als in einer mainstream Schwulenbar, nervt es langsam, dass die meisten meiner anarchistischen Freunde vollkommen hetero sind, oder "queer" auf eine Art und Weise, die nicht mit einschließt, Männer zu daten, schon gar nicht mich. Deshalb habe ich mich immer gefühlt, als stünde ich mit jeweils einem Fuß in diesen beiden sehr unterschiedlichen Szenen und konnte nie ganz in nur einer ohne die andere sein. Dieser Spagat zwischen den Subkulturen hatte einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung meines Sexlebens und wie ich Konsens erlebe und praktiziere.

Es gibt einige ziemlich wesentliche Unterschiede in Bezug auf Sexualität zwischen schwulem Mainstream und anarchistischen/punk Szenen. Ich denke, ich kann an meinen Erfahrungen, meinen Begehren, an meinen Normen und Werten bezüglich Sex erkennen, wie diese beiden Szenen mich unterschiedlich geprägt haben. Ich weiß, dass beide Spuren

DIE GRUNDLAGEN

Von Philly Stands Up

Vielen Menschen ist die bewusste Praxis nach Zustimmung zu fragen nicht geläufig. Manche Leute wissen davon, aber denken, dass das nur für Leute gilt, die übergriffig geworden sind. Und viele Leute, die öffentlich über Konsens reden, denken sich dabei trotzdem: "Mist, ich sollte vermutlich jedes Mal nachfragen, bevor ich was mache, aber das macht keinen Spaß oder ist nicht sexy; das kommt doch bestimmt voll wie Spielverderberei rüber!"

Den Konsenswortschatz zu lernen ist wie mit einer neuen Sprache anzufangen. Anfangs verbringst du eine Menge Zeit damit, nach Worten zu suchen und unbeholfen Sätze zusammenzubasteln. Das sind die Grundlagen! Regelmäßiges Üben wird dir das Selbstvertrauen geben, kreativ zu sein und irgendwann wirst du fließend reden und dich auf eine Weise ausdrücken können, die sich weniger erzwungen anfühlt.

Diskussionen über Konsens ähneln den Diskussionen, die zu Beginn der AIDS-Krise geführt wurden - die anfängliche Gegenwehr, Kondome zu benutzen verschwand, als klar wurde, dass Safer Sex◀ Leben retten konnte. Heute sind Kondome, Handschuhe, Dental Dams (Lecktücher) und Safer Sex ein weit verbreiteter Bestandteil des Sexlebens und unseres gemeinsamen Dialogs über Sex. Konsens macht einen großen Teil von positiver und sicherer Sexualität aus, die allen Beteiligten gut tut, und wir wollen, dass das Fragen nach Zustimmung so selbstverständlich wird wie Gummi und Latex, sowohl in öffentlichen Debatten als auch im privaten Umgang miteinander.

Wie funktioniert es konkret über Konsens zu sprechen? Darauf gibt's keine fertigen Antworten. Beim Schreiben dieses Artikels waren wir immer wieder von dem unabschließbaren Charakter dieser Arbeit überwältigt. Es ist ein Prozess, und es kann wirklich sehr anstrengend sein. Wir arbeiten uns durch Schichten aus Schweigen und Scham über Sex hindurch, und das kann furchterregend erscheinen. Wir sind motiviert weiterzumachen, denn wir sind begeistert von dem Gedanken einer Welt ohne sexualisierte Gewalt, in der jede sexuelle Handlung einvernehmlich (von allen Beteiligten erwünscht) ist und in der Menschen einander die Möglichkeit geben, ihre Grenzen in all ihren Beziehungen ehrlich zu kommunizieren.

Philly Stands Up arbeitet mit Leuten, die sexualisiert übergriffig waren. Unsere Definition von "Übergriff" ist sehr weit - grob gesagt definieren wir "Übergriff"

Einvernehmlichkeit heiß machen
- was ist heiß an Einvernehmlichkeit?
- Wie können wir klaren Konsens Teil davon werden lassen, "es zu tun" und es spaßig und erotisch zu machen? (Übe z.B. bei Massagen oder Rollenspielen, Konsens verbal auszumachen)

Kommunikation über sexuell übertragbare Krankheiten
- Wie kannst du Geschlechtskrankheiten und deine Gefühle bezüglich geschütztem Sex zur Sprache bringen?
- wann kannst du das ansprechen?
- was heißt geschützter(er)/Safe(r) Sex für dich?
- Wie kannst du deinen Partner_innnen dabei helfen, sich wohler dabei zu fühlen, drüber zu reden/es dir gegenüber anzusprechen?
- Inwiefern beeinflussen deine Gefühle für eine Person, deine Annahmen über sie, oder eure Art von Beziehung, wie du über sexuell übertragbare Krankheiten sprichst?

IV. KONSENS (NEU) DEFINIEREN UND SCHLUSS (20 Min)

ZURÜCKKOMMEN UND BERICHTEN

DEFINITION VON KONSENS
- Was sind einige Schlüsselgedanken/Sätze/Worte für ein „ganzheitliches" „Ja! Ja! Ja!" (das die Möglichkeit eines Neins beinhaltet)?
- Was könnten einige Schlüsselelemente sein, die bei einer radikalen Definition von Konsens mit bedacht werden sollten?
- In welcher Beziehung stehen Macht und Privilegien zu unseren Möglichkeiten, Zustimmung zu geben, zu erhalten und zu verstehen? Inwieweit haben die Themen dieses Workshopteils in deiner Definition von Konsens eine Rolle gespielt?
- Hat sich deine Definition durch den Workshop verändert?

ABSCHLIESSENDE WORTE
- wir hoffen, wir haben neue Fragen aufgeworfen.
- Es ist ein andauernder Prozess, unsere Wünsche und Grenzen zu verstehen und darüber mit anderen zu kommunizieren.
- Wir hoffen, wir haben euch ermutigt in euren Gemeinschaften darüber zu sprechen, ermutigt, Hürden zu überwinden, um offen über Konsens zu reden. Kommunikation zu verbessern ist für unsere Beziehungen genauso wichtig wie Verständnis und kann uns vor Problemen bewahren.

an mir zurückgelassen haben, die ich wertschätze und aber auch solche, mit denen ich ringe, um sie zu überwinden. Weil ich davon ausgehe (ob nun berechtigterweise oder nicht), dass die Menschen, die dieses DIY◀ Zine◀ lesen, mehr über die sexuellen Umgangsformen in der anarchistischen/punk Szene wissen als über die des schwulen Mainstreams, werde ich mich mehr auf letztere konzentrieren. So hoffe ich einige Einflüsse aufzuzeigen, die mich geprägt haben, und außerdem zu verdeutlichen, was männliche, schwule/bi Erfahrungen zu bieten haben, wenn es darum geht zu lernen, wie komplex Konsens ist. Aber erstmal ...

...Einige Gedanken zu sexuellen Umgangsweisen in der anarchistischen/Punk-Szene, Konsens und queeren Männern

Meiner Meinung nach haben die mutigen Kids, die die anarchistischen/Punk-Szenen und Gemeinschaften dazu gebracht haben, sexualisierte Gewalt wahrzunehmen und Normen in Bezug auf Konsens zu wandeln, damit begonnen eine ernsthafte Veränderung unserer gemeinsamen Kultur zu bewirken. In den letzten Jahren, in denen ich in dieser kunterbunten Welt der Reisenden und Rattenfänger_innen eingebunden war, habe ich wesentliche qualitative Unterschiede in meinen sexuellen Begegnungen mit Leuten bemerkt, die innerhalb dieser Verhältnisse sozialisiert wurden - im Vergleich zu Leuten, bei denen das nicht so war. Zum Beispiel waren die anarchistischen/Punk-Leute, die ihren Weg in meine Hose gefunden hatten, merklich offener für das Zustimmungskonzept und erfahrener darin, es anzuwenden (und sie fanden es heiß anstatt stimmungstötend). Sie waren weniger eingeengt durch Gender◀-Stereotype und beschränkte Vorstellungen davon, was Sex ist, und sie fühlten sich eher wohl damit, zwischendrin kurz nachzufragen und über Grenzen zu kommunizieren. Und allgemein passten sie eher zu meiner bevorzugten Art miteinander rumzumachen.

Klar sind das nur die Erfahrungen einer Person, und in jeder anarchistischen/Punk-Gemeinschaft bestehen weiterhin ernste Probleme: Festgefahrener Glauben an Vergewaltigungs-Mythen◀ und Schuldzuweisung an Betroffene von sexualisierter Gewalt ("Victim Blaming"), "große Worte" die über Feminismus oder Konsens geschwungen werden (während Menschen weiterhin nach denselben beschissenen Mustern handeln), Widerstand dagegen Verantwortung zu übernehmen oder sich gewalttätiges Verhalten einzugestehen und unzählige weitere Beispiele. Dennoch habe ich so viele Schritte in die richtige Richtung erlebt: Bei den meisten radikalen Veranstaltungen gibt es Workshops und Diskussionen zu Konsens. Zines und Texte über Konsens und positive, enthusiastische Sexualität werden immer weiter verbreitet. Es entstehen Lese-/Lern-/Diskussions-Gruppen, die sich vertieft mit diesen Themen auseinandersetzen, sowie stabile kollektive Strukturen für *Community Accountability*◀ in Städten und bei Veranstaltungen... Diese und viele weitere Dinge deuten auf einen Wandel in unserer gesamten Art und Weise hin, über Sex und Konsens zu denken. Indem darauf bestanden wird, diese Auseinandersetzungen ÖFFENTLICH und innerhalb der GESAMTEN GEMEINSCHAFT zu führen, anstatt sie als unsere persönlichen Angelegenheiten im Privaten zu behandeln, wird das feministische Prinzip aufgegriffen, das Private zu politisieren. Das weist darauf hin, dass wir uns als Punks oder anarchistische Leute um radikale Veränderung bemühen, wie wir gemeinschaftlich und individuell Sex haben und Konsens praktizieren.

Also, warum hat dieser Trend nicht dazu geführt, dass es jetzt viele heiße Punk-Typen gibt, für die verbaler◀ Konsens ganz selbstverständlich ist? Ich denke, da spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Ich habe zum Beispiel den Eindruck gewonnen, dass überwiegend weiblich sozialisierte Personen diesen subkulturellen Wandel in Richtung Konsens und das Herausfordern von Rape-Culture◀ voranbringen, auch wenn es alle möglichen Ausnahmen gibt. Klar machen viele anarcha-feministische Männer mit und bringen sich aktiv in die Bewegung ein, um Sexualität in einvernehmlichere Richtungen zu verändern. Aber ich habe weit weniger Punk-Typen als Punk-Frauen kennengelernt, die sowohl in sexuellen Dingen als auch in den verschiedensten zwischenmenschlichen Angelegenheiten fließend Konsens sprechen. Als Typ, der in erster Linie mit anderen Typen schläft, lande ich deshalb sehr viel häufiger mit Leuten im Bett, die vielleicht mal an einem Konsensworkshop teilgenommen haben aber eher nicht mit jemandem, der einen angeleitet hat. Solange Männer das Thema Konsens nicht ganz genauso zu einer Priorität machen und sich ernsthaft damit beschäftigen, wird das Thema vermutlich bei Typen die mit Typen schlafen, weiterhin zu wenig Beachtung finden. Natürlich heißt das nicht, dass Männer die Selbstorganisierung in Bezug auf Konsens und die Wissensweitergabe an sich reißen sollen (wie es mit so vielen Gruppen und Kämpfen passiert ist). Sondern vielmehr, dass wir Männer unsere Verantwortung und unseren Anteil daran wahrnehmen, einvernehmliches Verhalten in allen Bereichen unseres Lebens zu fördern und zu gestalten und gleichermaßen daran teilnehmen, auf diesen Wandel auf gemeinschaftlicher Ebene hinzuarbeiten.

Und eine weitere bedauernswerte und frustrierende Dynamik, die zu erklären hilft warum anarchistische/Punk-Konsens-Normen nicht stärker auf queere Männer abgefärbt haben, ist, dass viele Diskussionen/-Workshops und ähnliches sexuellen Konsens immer noch in einem krassen hetero-Rahmen thematisieren. Ich habe erlebt, dass über Konsens geredet wurde, als sei es Teil der Verantwortung eines Mannes, Frauen zu beschützen. Fast wie eine Art seltsame, ritterliche Tugend - anstatt einer gemeinsamen Verantwortung, die von Partner_innen egal welchen Genders übernommen wird und auf Gegenseitigkeit beruht. Selbst Genderneutrale Vorträge basieren üblicherweise auf Hetero-Erfahrungen und beziehen sich fast nie auf explizit gleichgeschlechtliche Situationen. Versteht mich an dieser Stelle nicht falsch - mir ist bewusst, dass ein Großteil sexualisierter Gewalt von Leuten ausgeht, die männlich sozialisiert wurden, und gegen Personen gerichtet ist, die weiblich sozialisiert wurden. Deshalb ist es wichtig, die Botschaften an hetero-Männer zu richten, damit sie ermutigt werden, einvernehmlicher zu handeln. Ebenso ergibt es Sinn, dass die Leute, die diese Botschaften gestalten und vermitteln (was meiner Erfahrung nach hauptsächlich Frauen sind und deren Partner meist hetero-Typen sind) ein offensichtliches Interesse daran haben, ihre aktuellen und potenziellen Partner dazu anzuregen, mehr über Konsens nachzudenken. Aber darin liegt das Problem: Der Ausschluss queerer Beziehungen und gleichgeschlechtlicher Sexualität aus Zustimmungskonzepten bedeutet, dass wirklich wichtige Botschaften bei uns Typen, die Typen lieben, nicht ankommen. Botschaften, die unsere Sexualität in positiver Weise verändern könnten. Und das bringt eine Menge negativer Konsequenzen mit sich.

Auch in meinem eigenen Leben und meinen sexuellen Verhältnissen hab ich das Gefühl gehabt, dass achtsamer verbaler Konsens in sexuellen Situationen mit Frauen notwendiger oder wichtiger war als mit Männern. Warum? Ich denke, teilweise

- Wie erkennst du die Erfahrungen der Person, mit der du zusammen bist, an, wenn sie anders sind als deine?
- Wie bringst du Unterschiede zur Sprache und kommunizierst darüber?
- Wie können wir über sexualisierte Gewalt in der Vergangenheit reden?
- Wie können wir das zur Sprache bringen? Wann?
- Was, wenn in unserer Lebensgeschichte sexualisierte Gewalt alltäglich war/ist?
- Wie wirkt sich Rausch auf zustimmen / nachfragen aus?
- Wie reagierst du, wenn eine Person ihr Nichteinverstandensein ausdrückt?
- Kann es in deinem sozialen Umfeld passieren, dass eine Person, die ihr Nicht-einverstanden sein ausdrückt, als uncool oder unemanzipiert angesehen wird?
- Inwiefern stehen Sexualität und Ausdruck von Gender in Beziehung zu Konsens, Annahmen, Wahrnehmungen?

III. KLEINGRUPPEN - PRAKTISCHES "WERKZEUG" (15 MIN)

**Erinnert die Leute daran, sich selbst vorzustellen, wenn sie zum ersten mal in Gruppen kommen. Macht deutlich – wir möchten, dass die Gruppen mit Ideen und spezifischen Beispielen wiederkommen und sie teilen, sodass Wissen, Formulierungen etc. von allen mit nach Hause genommen werden können. Macht Rollenspiele, wenn Zeit ist/es sich angenehm anfühlt. Lasst jede Gruppe mit einem anderen Fragenblock anfangen und zur nächsten Gruppe übergehen, wenn sie fertig sind.*

Ja und Nein ausdrücken und wahrnehmen

1. Auf welchen Wegen kann ein "Ja" kommuniziert werden? Wie drückst du (persönlich) Zustimmung aus? Auf welche Signale (verbal und non-verbal) achtest du, um herauszufinden, ob eine Person zustimmt?
2. Was sind Möglichkeiten, um "Nein" auszudrücken? Wie hast du (persönlich) dein Nicht-einverstanden-sein schon ausgedrückt? Auf welche Signale achtest du (verbal und nonverbal), um zu erkennen, dass eine Person nicht einverstanden ist?

Mit Partner_innen übers Zustimmungskonzept sprechen

- Wann sprichst du es an?
- Inwiefern ist das mit einer_m längerfristigen Partner_in anders als mit einem One-Night-Stand?
- Ideen, um Kommunikation in Bezug auf Konsens zu verbessern?
- Was kannst du tun, wenn du oder dein_e Partner_in nicht sicher seid, was ihr im Moment gerade wollt?

- Findest du, es liegt in der Verantwortung der anderen Person, etwas zu sagen, wenn sie das, was du machst, nicht mag?
- Wie oft fragst du nach, während die Dinge sich entwickeln?
- Auf welche Signale achtest du? auf verbale◀? auf andere Signale?
- wann findest du es okay, miteinander über nonverbale Zeichen zu kommunizieren? wann nicht?

□ Beachte: Eine weit verbreitete Annahme ist, Schweigen bedeute Zustimmung und erst verbale Signale seien Ablehnung.

- Sind die Signale, die du sendest, klar? Passen deine Worte zu deiner Körpersprache? (bspw. sagst du Nein, während du dich weiter bewegst?); Übereinstimmung von Worten und Taten? Wie sprichst du es an, wenn die Worte und Körpersprache einer anderen Person nicht zusammenpassen? (z.B. Ja sagen aber sich wegbewegen oder „nicht reagieren")
- Wie reagierst du, wenn eine Person ausdrückt, dass sie nicht einverstanden ist?

- Zustimmung in längerfristigen Beziehungen vs. One-night-stands?
    - Welche Annahmen hast du, sobald eine Person einmal zugestimmt hat?
    - Hast du schonmal Annahmen über Zustimmung bei längerfristigen Partner_innen gehabt?
    - Wie beeinflussen verschiedene Arten von Beziehungen, wie und wann wir über Zustimmung sprechen? (vorher/in dem Moment)

- Wie kannst du über sexuell übertragbare Krankheiten kommunizieren?
    - Wann könnte eine guter Zeitpunkt sein, um das anzusprechen?
    - Was ist geschützter(er)/Safe(r) Sex für dich?
    - Wie kannst du deinen Partner_innen dabei helfen, dass sie sich wohler fühlen, darüber zu reden/es dir gegenüber anzusprechen?
    - Wie beeinflussen deine Gefühle für eine Person, deine Annahmen über sie, oder eure Art von Beziehung, wie du über sexuell übertragbare Krankheiten sprichst?

MACHT UND PRIVILEGIEN

- Welche Machtdynamiken könnten bei Kommunikation und Konsens mit reinspielen? (Privilegien, Gender, sexuelle Vorlieben, Größe, Rassismus, Alter, Klasse, Organisationsstrukturen, sexuelle Vorgeschichten)
- Wie sprichst du unterschiedliche Vorgeschichten oder ungleiche Machtdynamiken an?

ist das verinnerlichte Homofeindlichkeit - die Vorstellung, dass queerer Sex und queere Beziehungen nicht so wichtig oder "echt" sind wie hetero-Sex und -Beziehungen, und deshalb nicht die gleiche Fürsorge und Rücksicht zwischen Partner_innen erfordem. Und teilweise auch, weil von der anarchistischen/punk Welt fast nie Pro-Konsens-Botschaften an uns queere Typen gerichtet werden. Ich habe sexuelle Begegnungen mit Männern gehabt, die sich weit weniger kommunikativ oder einvernehmlich angefühlt haben, als das, was mich die Erzählungen ihrer anderen PartnerInnen hatten erwarten lassen. Ebenso habe ich erlebt, wie Formen von Belästigung, Objektifizierung◀ und Grenzüberschreitungen eines Mannes gegenüber einem Anderen verharmlost, belächelt, oder sogar angestachelt wurden, während ähnliche Verhaltensweisen von einem Mann gegenüber einer Frau sofort verurteilt worden wären. Offensichtlich haben wir es, trotz all den tollen Fortschritten, was sexuelle Normen bezüglich Konsens in unserer Szene betrifft, nicht immer geschafft, diese Veränderungen bedeutsam für queere Männer zu machen - und von schwulen Mainstream-Botschaften über Sex bekommen wir auch nicht viel Pro-Konsens-Unterstützung (darüber werde ich gleich noch sprechen). Neben den Normen, die ich von anarchistischen/punk Partner_Innen und durch unsere Infrastruktur aus Konsens-Zines, -Workshops und -Diskussionen etc. gelemt habe, habe ich in der schwulen/bi Szene einige andere und oft ganz verschiedene Dinge über Konsens und Sex gelernt.

Was ich in der schwulen/bi Szene gelernt habe

Von schwulen und bi-Männern habe ich gelernt, wie grundlegend wichtig Safer Sex◀ Praktiken sind. Gleich nach meinem Outing hatte ich ältere Mentoren und Gleichaltrige, die offen mit mir über die Freuden und Risiken von Sex gesprochen haben. Ich erfuhr von Orten und Organisationen, wo ich Kondome und Gleitgel bekommen konnte und bekam ein beachtliches Bewusstsein und Aufklärung rund um HIV und andere Geschlechtskrankheiten und wie sie übertragen werden, sowie ein geschichtliches Verständnis davon, wie unglaublich zerstörerisch sich die Verluste durch die AIDS Epidemie für schwule und bi Personen und Gemeinschaften erwiesen haben. Ich habe auch gelernt, die Verschiedenheit von Geschmäckern und Vorlieben von Leuten in Bezug auf Sex zu akzeptieren und möglichst wenig zu verurteilen, von BDSM◀ über Fetische◀ über Sex mit Fremden bis hinzu Sex mit mehreren Partner_innen. Ich habe gelernt, dass wir offen über Begehren und Sexualität zwischen verschiedenen Generationen sprechen können, ohne zu verleugnen und ohne eine Sensation daraus zu machen. Ich habe gelernt, dass One Night Stands fast überall zu finden sind, in Bars, auf der Straße, in Parks, im Internet und so ziemlich überall, wo Männer zusammenkommen. Und ich hab gelernt, dass niemand außer mir selbst meine Begehren und Wünsche definieren kann, dass ich gemeinsam mit meinen queeren Verbündeten alles von mir weisen kann, was "Expert_Innen" über uns zu sagen versuchen und dass freie, offene Ausdrucksformen von Sexualität Teil eines revolutionären Kampfes sein können, um die Gesellschaft von Grund auf zu verändern.

Gleichzeitig habe ich sexuelles Konsumverhalten in seinen schlimmsten Formen erlebt: Ein System von Internetseiten und Nischenpornos, das Menschen auf eine Ansammlung von Merkmalen, Statistiken und Mengen reduziert hat. Ich habe erlebt, dass rassistische "Vorlieben", Körperfaschismus, Feminitätsfeindlichkeit◀ und eine Rangordnung von

Schwanzgrößen als neutral, unpolitisch und jenseits von Kritik akzeptiert wurden, weil: "wir stehen halt auf die Dinge, auf die wir nunmal stehen, das ist alles." Ich lernte, mich über meine Sexualität zu definieren und bekam Bestätigung für meine Identität und meinen Selbstwert darüber, wie viele und welche Sexpartner ich hatte. Mit anderen Worten: Ich habe in Bezug auf Sex einige der schmerzhaftesten Aspekte von Männlichkeit in der schwulen Szene erlebt - und dazu kommen ja noch die gleichen Botschaften aus dem vorherrschenden Mainstream und den entsprechenden Medien, denen die meisten männlich sozialisierten Menschen ausgesetzt waren. Dieses widersprüchliche Vermächtnis, das ich von der Sexkultur von schwulen und bi Männern geerbt habe, formt meine Wünsche und Begehren und wie ich sie erlebe, und es bildet die Grundlage dessen, was Konsens für mich ausmacht.

Schwule/Bi Männer und verbaler Konsens

Ein unangenehmer, beständiger Teil meiner Erfahrungen ist, dass ich unter schwulen/bi Männern nicht viele getroffen habe, die verbalen Konsens bevorzugen. Einige mir bekannte Anarchist_innen sagen, dass jede Form von Sex ohne verbalen Konsens Gewalt sei. Einerseits hat das etwas frustrierend autoritäres an sich, wenn doch die Normen einer der zentralsten sexuellen Subkulturen in meinem Leben diese Art des Umgangs doch fast nie zulassen oder wertschätzen. Gleichzeitig war es einer der bestätigendsten, bestärkendsten und befreiendsten (und nicht zu vergessen HEISSESTEN!) Aspekte meiner sexuellen Geschichte, queere Männer zu treffen, die genau die Form von verbalem Konsens und sexueller Kommunikation schätzen und praktizieren, die für mich am besten funktioniert. Die Seltenheit dessen hilft mir zu erkennen, dass die Menschen, die ich treffe und die es so mögen, wie ich es mag, wahrscheinlich ziemlich außergewöhnliche Personen sind. Aber warum gibt es so wenige schwule Männer (zumindest unter denen, die mir begegnet sind), die verbalen Konsens beim Sex schätzen und praktizieren? Ich kann mir ein paar Gründe vorstellen.

Ein Punkt ist, dass für viele Männer, die Sex mit Männern mögen, dieses Vergnügen mit Schuld, Geheimhaltung, Verleugnung und anderen schmerzhaften Gefühlen belastet ist, welche ihnen durch die Sozialisation in einer homofeindlichen Gesellschaft aufgezwungen wurden. Deshalb finden manche Typen es UNGLAUBLICH schwer, offen über ihre Sehnsüchte zu kommunizieren. Manche finden es abstoßend, die Dinge, die sie machen oder nach denen sie sich sehnen, auszusprechen und können es auch nicht ertragen, wenn andere sie aussprechen. Vor allem für Typen, die heimlich schwul sind oder die sich als hetero identifizieren, würde das Sprechen über Begehren bedeuten, Schwulsein auf eine Art und Weise an sich heranzulassen, mit der sie nicht klarkommen. Deshalb ist ihre einzige Möglichkeit, ihre Fantasien auszuleben, mit Körpersprache und Taten zu kommunizieren, oft durch den Filter von Alkohol oder Drogen. Sogar Männer, die sich mit ihrem gleichgeschlechtlichen Begehren und Verhalten wohl fühlen, haben oft feststellen müssen, dass ihre Partner das nicht immer tun, und finden es meist sexuell vielversprechender (oder sogar körperlich sicherer) einfach zu handeln und das Unaussprechliche unausgesprochen zu lassen. Besonders bei Handlungen, die noch stärker gesellschaftlich abgewertet werden, weil sie als "feminin" gelten, wie zum Beispiel anal gefickt zu werden, kann sich ein Aussprechen der eigenen Wünsche auf eine Art und Weise erniedrigend anfühlen, die vom Spaß der Handlung an sich ablenkt.

Wir wissen, dass es schwierig sein kann, sich diesem Thema offen und ehrlich zu nähern, besonders unter Fremden. Deswegen werden wir uns euch gegenüber öffnen und ein bisschen albern und lächerlich sein und hoffen, ihr werdet euch auch uns gegenüber öffnen.

An dieser Stelle führen wir das Puppentheater auf. Schreib eine Mail an Down There, wenn du das Drehbuch möchtest. [Anmerkung der Übersetzer*innen: Die Gruppe existiert nicht mehr, aber das Drehbuch findet ihr auf www.konsenslernen.noblogs.org]

- Denke über die Faktoren, Dynamiken und Zusammenhänge nach, die eine Rolle dabei spielen, wie die Charaktere zustimmen und Zustimmung erhalten; positive / negative Beispiele von Konsens; einige von den unausgesprochenen Thematiken, die mitschwingen; einige Faktoren, die einem wirklichen, ehrlichen Konsens in den Weg kommen können usw...

II. DISKUSSION IN DER GROSSEN GRUPPE (etwa 30 Min)
Faktoren, die eine Rolle dabei spielen, wie wir Zustimmung geben/erhalten und verstehen

PUPPENTHEATER - Diskutiert die Themen, über die wir euch vorhin gebeten haben, nachzudenken.

GRENZEN ERKENNEN - DEINE EIGENEN UND DIE VON ANDEREN

- Wie gibst du dir selbst und Anderen den Raum um herauszufinden, was du willst/was sie wollen?
- Weißt du, was du willst? Wie findest du das für dich heraus?
- Wie kommunizierst du, was du willst oder nicht willst?
- Bist du dir schonmal unsicher gewesen? Was hast du gemacht?
- Wie gibst du Partner_innen Raum, um zu kommunizieren, was sie wollen?

- Woher weißt du, dass eine andere Person zustimmt?
  - Woher weißt du, dass eine Person geküsst werden möchte oder dich küssen möchte?
  - Wie kannst du sicher sein, dass sie ganz bei der Sache ist?
  - Dass sie begeistert davon ist, das zu machen, was sie macht?
  - Bedenkst du, dass es kulturelle Unterschiede geben könnte?

- Wie kommunizieren Leute ihre Grenzen?
  - Hast du Passivität oder Schweigen schonmal für Zustimmung gehalten? Welche Faktoren haben dabei eine Rolle gespielt?

Bad gehen möchtest, und komm zurück oder auch nicht, es ist okay. Nimm eine_n Freund_in mit, wenn du möchtest. Und bitte achte auch auf deine Freund_innen und frag nach, wie sie sich fühlen.

- Ich werde an der Tür sitzen und da sein, falls ihr während oder nach dem Workshop mit einer Person in privaterem Rahmen reden möchtet. Ich werde alle, die gehen, ansprechen und es ist voll okay einfach vorbeizugehen, aber ihr könnt mich auch in Anspruch nehmen, wenn ihr möchtet.

(Liste mit Materialien zu sexualisierten Übergriffen/häuslicher Gewalt verteilen)

VEREINBARUNGEN:

- Wir haben eine Vielfalt an Gendern◀, Körpern, Sexualitäten und Erfahrungen im Raum - wir werden versuchen, die Diskussion so zu gestalten, dass alle bestmöglich einbezogen werden und teilhaben können. Und wir werden *versuchen,* genderneutrale Pronomen◀ für Teilnehmende und Partner*innen zu verwenden. Auch verwenden wir den Begriff Sex in dieser Diskussion sehr weit, um alle Arten davon, was miteinander zu haben, einzuschließen ("versaut" reden, knutschen, kuscheln, rummachen, es tun ... etc).
- Es gibt (höchstwahrscheinlich) Überlebende von sexualisierter Gewalt im Raum und diese Präsentation kann möglicherweise triggernd für einige Leute sein - wir haben eine Person zur Unterstützung da und wir werden auf unsere emotionalen Zustände und die der anderen achtgeben.
- Die Allermeisten von uns sind durch diese Kultur geprägt worden, angefangen bei Körperangelegenheiten, auferlegten Schönheitsnormen, Sexismus und Frauen*feindlichkeit, Heterosexismus◀, bis hin zu religiöser/sexueller Moral, etc. Ein Ergebnis davon ist, dass es sehr schwierig sein kann, offen über Sex zu sprechen. Lasst uns in diesem Raum die einvernehmlichen sexuellen Verhaltensweisen oder Interessen voneinander nicht beurteilen. (Wir werden versuchen, das Reden durch Groß- und Kleingruppendiskussionen sowie durch offene Fragen leichter zu machen.)
- wenn du üblicherweise viel sprichst, nimm dich zurück, um anderen Raum zu geben. Wenn du gewöhnlich nicht viel sprichst, komm hervor und versuche es.
- Nenne während oder nach dem Workshop keine Namen oder Infos, die konkreten Personen zugeordnet werden könnten (aber bitte sprich hinterher über den Workshop)
- Sprich von deinen eigenen Erfahrungen
- Bitte thematisiere das, was gesagt wurde, nicht die Person, die es gesagt hat.

Ein anderer Grund, warum das Sich-Absprechen weniger wichtig erscheint, ist, dass ein erheblicher Teil von schwulem Sex über Dating-Seiten im Internet oder in Parks ausgemacht wird - Begegnungen, die nur auf eine begrenzte Zeit ausgelegt und explizit sexuell sind. Wenn ich mit jemandem auf Manhunt.net chatte oder wir uns im Park schöne Augen machen und ich dann in seine Wohnung komme, wissen wir beide, dass es nur aus einem einzigen Grund ist. Deshalb nehmen viele an, dass Zustimmung bereits von vornherein durch die bloße Anwesenheit erteilt wurde. Oft, vor allem online, einigen die Beteiligten sich vorher auf ihre gewünschten Rollen und Aktivitäten, so dass dadurch weniger Raum für Unklarheit bleibt. Natürlich existiert eine ganze Welt von Nuancen jenseits von gegenseitigem Begehren, welche Konsens komplizierter macht. Aber in einem sexuellen Rahmen, der oft flüchtige, explizit sexuelle, vorher vereinbarte Begegnungen beinhaltet, ist es nicht immer so wesentlich wie bei anderen sexuellen Begegnungen, dass Dinge im jeweiligen Moment selbst besprochen werden.

Noch ein weiterer Grund, warum verbaler Konsens unter Männern, die Sex miteinander haben, keine größere Rolle einnimmt, ist, dass sich die sexuelle Sozialisation durch die mainstream Kultur (bezüglich Männlichkeit und Begehren) ein Stück weit in den sexuellen Umgangsformen der schwulen Szene spiegelt. "Echte" Männer (die wir natürlich in erster Linie begehren sollen, wenn wir Männer lieben) sind die, die die Führung übernehmen, die wissen, was sie wollen und es bekommen. Aktiv = männlich. Viele schwule Männer, die ich kenne, sagen, dass sie sich nach einem Mann sehnen, der aggressiv mit ihnen umgeht, der beim Sex die Führung übernimmt und sie schlichtweg umhaut. Erst nachzufragen, nicht zu behaupten, problemlos die Gedanken deiner Partner lesen zu können und den Bedürfnissen und Grenzen einer anderen Person Aufmerksamkeit zu schenken, hat etwas verdächtig feminines an sich. Und in einer oft Frauen- und Femme-feindlichen◀ schwulen Szene ist nichts weniger sexy, als das, was feminin ist.

Weil die dominante hetero-Kultur um uns herum die Männlichkeit von uns schwulen und bi-Männern ständig anzweifelt, entwertet und abstreitet, versuchen viele von uns, das zu kompensieren, indem wir alles ablehnen, was weiblich oder feminin gilt. Leider zeigt sich das oft auf verletzende, sexistische Art und Weisen, von unverholener Frauenfeindlichkeit, Respektlosigkeit gegenüber Frauen und Ausschluss von Frauen bis hin zu der Ablehnung von Partnern, deren Männlichkeit nicht so ganz den Normen entspricht. In Wirklichkeit begehren schwule und bi-Männer aber Männer mit ganz unterschiedlichen Eigenschaften - und auch wir Femmes◀ wissen, dass wir trotzdem ziemlich oft flachgelegt werden - obwohl sie sich alle verhalten, wie es in der Hetero-Norm als männlich gilt und tun, als ob sie nur an "echten" Männern interessiert seien. Dennoch dominieren maskuline Standards, wenn es darum geht, was wertgeschätzt wird und was sozial akzeptiert wird. Ein Teil davon beinhaltet den Druck, Gedanken lesen zu können und den Partner befriedigen zu können, ohne nachfragen zu müssen. Schwule und bi Männer tragen zu beiden Seiten dieser Dynamik bei, sowohl der dominante Butch◀ Kerl, der mit Taten statt mit Worten beeindrucken will, als auch der Typ, den es abtörnt, wenn jemand nicht einfach die Sache in die Hand nimmt, sondern kommuniziert und zwischendurch nachfragt.

EINDEUTIGER KONSENS FÜR HEISSE SCHWULE ACTION

Nun, angesichts all dieser Steine, die verbalem Konsens im Weg liegen, wie sieht eine heiße schwule Begegnung mit eindeutigem Konsens aus? Also, das ist für alle unterschiedlich, aber zumindest für mich gibt es ein paar Schlüsselelemente. Es gibt viele Zines und Essays, die die wichtigsten Grundlagen umreißen: Deine eigenen Grenzen vorher zu kennen; vor jeder neuen sexuellen Handlung nachzufragen; auf körpersprachliche und andere nonverbale Zeichen ebenso zu achten wie auf verbale; dass alle Beteiligten nüchtern genug sind, um zu checken, was grad passiert, und all diese wichtigen Dinge. Ich will noch ein paar andere Sachen hinzufügen, die ich extra im Hinblick auf queere Typen formuliert hab. So ziemlich alle davon sind für Menschen aller Gender und aller sexuellen Orientierungen wichtig, aber sie sind aus meinen spezifischen Erfahrungen als Typ, der mit Typen rummacht, entstanden. Also wenn du vor hast, einen Süßen abzuschleppen, hier ein paar meiner Gedanken dazu:

RESPEKTIERE DICH SELBST

So schnulzig wie es klingen mag, das ist bei Weitem der wichtigste Teil. Wir queeren Menschen, die sich selbst respektieren und lieben, denken eher über unsere Grenzen nach, legen sie fest und lassen uns nicht von ihnen abbringen. Wir bestehen eher auf Safer Sex und brechen eine zwielichtig wirkende Begegnung wahrscheinlich lieber ab, in dem Wissen, dass wir woanders Liebe, Bestätigung und Orgasmen finden werden. Es ist so schwer herauszufinden, was Zustimmung bedeutet, geschweige denn sie zu geben und zu bekommen, wenn wir nicht zuerst selbst daran glauben, dass wir es WERT sind Respekt in Form von Konsens entgegengebracht zu bekommen. Also nimm dir bitte die Zeit, dich selbst lieben zu lernen - du bist es wert!

BESPRICH SAFER SEX ZUERST

Nimm deine Gesundheit nicht auf die leichte Schulter. Bevor ihr anfangt euch einen Kopf über Positionen oder Rollen zu machen, klärt erst grundsätzliches zu Safer Sex. Kenne deine Grenzen, kommuniziere sie deutlich und mach keine Kompromisse - auch wenn die Person eeeecht heiß ist, oder darauf besteht, ohne Kondom nicht kommen zu können, ja selbst wenn die Person dich ihr keinen blasen lässt, solange du auf ein Kondom bestehst, ganz egal was. Hab immer Kondome dabei oder in Reichweite, wenn die Möglichkeit auf Sex besteht - verlass dich nicht drauf, dass deine Partner_innen welche dabei haben. Lass dich regelmäßig testen, und wenn du eine_n feste_n Partner_in hast, geh sicher, dass die Person das auch macht. Mutmaße nicht über den HIV Status von Menschen oder andere Geschlechtskrankheiten und geh auch nicht davon aus, dass sie dir die ganze Wahrheit sagen. Denk dran, dass du dich bei Handlungen, durch die HIV nicht übertragen wird, immernoch mit anderen schmerzhaften oder sogar unheilbaren Krankheiten anstecken kannst (Syphilis, Herpes, usw.) und dass gesund bleiben bedeutet, (weitere) Infektionen zu vermeiden, auch wenn du schon HIV positiv bist. Geh sicher, dass du nur zum Sex zustimmst, nicht zu einer Infektion oder Krankheit, die ein Leben lang bleiben kann.

FRAG, WELCHE ART VON KONSENS DIE PERSON MAG

Fakt ist, manche Leute mögen einfach keinen verbalen Konsens. Vielleicht aus Gründen, die ich weiter oben beschrieben habe; vielleicht, weil sie einige der scheiß Mainstream-Prägungen nicht hinterfragt haben, die sie von den Medien und der Popkultur und so weiter mitbekommen haben; vielleicht aus vollkommen anderen und

ÜBERBLICK ÜBER DEN WORKSHOP / PROGRAMM

Konsens und Kommunikation an sich könnten schon wochenlange Workshops sein. Moderator_innen werden die Diskussionen begleiten und anregen, sodass wir eine Vielfalt an Themen anschneiden können.

ZIELE:

- Konsens neu definieren – um unsere Vorstellungen zu hinterfragen und zu erweitern. Definieren, was Konsens für jede_n von uns bedeutet.
- Die Gesellschaft hin zu einer verändern, die auf Einvernehmlichkeit statt auf Zwang aufbaut; das gilt auch für andere Aspekte des Lebens.
- Euch (und uns) mit Beispielen versorgen, wie wir aktiver sichere, konsensuelle Räume entwickeln können. Mit Schwerpunkt auf Kommunizieren, offen und ehrlich sein, entschieden sein. (Es wird weniger um Übergriffe gehen.)
- Wir möchten Dynamiken/Faktoren diskutieren, die uns dabei beeinflussen könnten, wie wir Zustimmung geben oder Zustimmung erhalten. Alter, Macht, Beziehungen usw.
- Muster in unseren eigenen Beziehungen ehrlich betrachten
- Dein Sexleben verbessern! Wir denken, dass Konsens heiß und befreiend sein kann.
- Eine offene Plattform für ein Gespräch schaffen, mit dem es allen gut geht. Gedanken und weitere Diskussionen anstoßen. Meist gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Es wird viele offene und unbeantwortete Fragen geben.

UNTERSTÜTZENDE PERSON SAGT:

- Dieser Workshop ist spannend, weil er eine Möglichkeit bietet, sich mit Ideen auseinanderzusetzen, sich Dinge so vorzustellen, wie wir sie haben wollen, und Idealvorstellungen vorzuschlagen.
- Diskussionen können belastende Erinnerungen oder Gefühle bei denjenigen triggern◀, die Übergriffe oder Gewalt erfahren haben.
- Und möglicherweise bei allen von uns, weil wir nicht in einer Konsens-Kultur leben und deshalb negative Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen gemacht haben können, an die wir nicht unbedingt konkret denken.
- Bitte stelle sicher, dass du darauf achtest, wie es dir geht und dir über deinen Gemütszustand bewusst bist. Nur weil diese Diskussion jetzt stattfindet, heißt das nicht, dass du jetzt mit diesen Dingen umgehen musst.
- Fühl dich frei, jederzeit zu gehen, wenn du etwas Wasser trinken oder ins

Konsensworkshop

Das hier sind Notizen und Diskussionsfragen, die wir nutzen, um die Durchführung eines Workshops und Diskussionen über Kommunikation und Sex zu erleichtern. Gewöhnlich machen wir 15 Minuten lang eine Einleitung, um Leuten ein Gefühl davon zu vermitteln, was wir ansprechen möchten und einige Leitlinien für die Diskussion vorzustellen. Dann führen wir ein Puppentheater auf, um Leute zum Nachdenken zu bringen, darüber, was Kommunikation rund um Konsens (sexuell übertragbare Krankheiten mit inbegriffen) bedeutet - wann gut kommuniziert wurde, wann überhaupt nicht, oder wie Kommunikation besser gestaltet werden könnte. Es ist eine humorvolle Art und Weise, Aspekte von Konsens zur Sprache zu bringen, über die es schwierig sein kann zu reden: Rauschzustände, Gender, One-Night-Stands versus längerfristige Beziehungen... Dann kommt eine Gruppendiskussion. Unten sind einige Fragen, die wir während der Diskussion aufwerfen. Das ist keine unveränderliche Liste - wir versuchen nicht alles anzusprechen, was dort aufgeführt ist. Sie ist nützlich als Leitfaden für das Gespräch und um Fragen zu haben, die zum Diskutieren anregen. Wir machen das etwa eine halbe Stunde lang und teilen uns dann in Kleingruppen auf, um in tiefere Diskussionen einzusteigen, an denen außerdem mehr Leute teilnehmen können. Wir ermutigen Leute, darüber zu sprechen und sich praktische Schritte zu überlegen, wie wir unsere Kommunikation bezüglich Konsens in unserem eigenen Leben verbessern können. Dann kommen wir wieder alle zusammen und teilen unsere Ideen aus den Kleingruppen miteinander und betrachten die Definitionen von Konsens, die sich daraus entwickeln. Willst du das Drehbuch für das Puppentheater haben oder mehr über den Workshop sprechen? Schreib uns eine Mail an: downtherehealth at mutualaid.org (Hinweis: Adresse ist nicht mehr aktuell)

Passt auf euch auf, Down There Health Collective

KONSENS – Sex und Kommunikation

Wenn Leute reinkommen, bittet sie, ihre persönliche Definition von Konsens aufzuschreiben und diese Definition während des Workshops zu ergänzen, sobald ihnen neue Gedanken und Ideen in den Sinn kommen.

I. EINLEITUNG ÜBER DAS KOLLEKTIV UND UNSERE ZIELE FÜR DEN WORKSHOP (10 Min.)

INTRO:

- Vorstellung des Kollektivs
- Das Zine◀ "See no hear no speak no" (dt. Übersetzung: nein sehen, nein hören, nein sagen) hat unser Interesse und interne Diskussionen über Konsens entfacht
- Persönliche Geschichten oder Ziele teilen, warum uns dieser Workshop interessiert

berechtigten Gründen, die du nicht verstehst, weil du den Kontext nicht kennst. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass du weißt, was sich für dich gut anfühlt - wenn du ohne klaren, konsequent verbalen Konsens kein gutes Erlebnis haben kannst, dann solltest du vielleicht nicht mit einer Person ins Bett hüpfen, die nicht bereit ist, das auszuprobieren. Also frag vorher nach, schätz ein wie eine Person ihre Begehren, Vorlieben und Grenzen am liebsten kommuniziert - und sei selbstbewusst genug, um nein danke zu sagen, wenn es nicht zusammenpasst.

FICKE MIT LEUTEN, DIE SICH ZU IHRER SEXUELLEN ORIENTIERUNG BEKENNEN

Das hier ist ein Vorschlag, der bestimmt streitbar ist, aber er kommt aus meiner Erfahrung: Es ist unter Umständen den Ärger nicht wert, mit Typen rumzumachen, die sich mit ihrer Sexualität nicht wohl genug fühlen, um sagen zu können, was sie wollen. Es mit hetero Typen zu tun, mag heiß sein und dein Ego ankurbeln, weil du weißt, dass du den Unflachlegbaren flachgelegt hast, aber meiner Erfahrung nach ist es das meist nicht wert. Erspar dir den Ärger und mach mit Leuten rum, die sich wohl genug mit sich selbst und ihren Begehren fühlen, um offen über sie sprechen zu können. Es kommt nicht drauf an, welche Identität oder welches Label sie für sich verwenden. Worauf es ankommt ist, ob sie offen darüber kommunizieren können, was sie möchten - ohne dass sie dafür erst betrunken sein müssen - oder ob sie sich stattdessen still durch unbeholfenen Sex hindurchwursteln. Es ist auch sicherer: nimm dich zum Beispiel vor Typen in Acht, die dich ihnen einen blasen lassen, aber nach dem Orgasmus einen homofeindlichen Wutanfall bekommen.

BEKÄMPFE HOMOFEINDLICHKEIT UND HETEROSEXISMUS◀

Eins der wesentlichen Dinge, die uns daran hindern, frei und einvernehmlich zu lieben, ist das unterdrückende System dieser Gesellschaft, das dafür sorgt, dass wir uns selbst und unsere Begehren hassen. Aber es gibt millionen tolle Wege, es zu bekämpfen! Zuallererst können wir uns zu uns bekennen und offen als die Menschen leben, die wir sind - jede Person macht es ein bisschen leichter für alle anderen. Wir können uns organisieren und dafür kämpfen, dass uns die gleichen Rechte, Anerkennung und Respekt entgegengebracht werden, wie den Heter@s, aber wir müssen uns nicht an ihre Normen wie Monogamie, Ehe und Kleinfamilie anpassen. Wir können die offensichtlichen und die subtilen Art und Weisen in Frage stellen, auf die queere Menschen ausgeschlossen werden - zum Beispiel, indem wir fordern, dass Diskussionen und Workshops zu Konsens in einem Genderneutralen Rahmen stattfinden und dass darin auch queere Lebensweisen vorkommen. Wir können Räume schaffen, in denen queere Jugendliche ein bisschen freier sein können, wir können sie als sexuelle Wesen anerkennen ohne sie auszubeuten, wir können sie unterstützen und ihnen Vorbilder sein. Und scheiß auf homofeindliche religiöse Arschlöcher - wir können uns weigern, fundamentalistische Kackscheiße zu tolerieren, die uns im Namen der Bibel, irgendeines Gottes oder irgendeines Predigers unsere Menschlichkeit abspricht. Wir können uns weigern, diese beschissenen Vorstellungen davon, was "natürlich" sei, hinzunehmen. All das sind miteinander zusammenhängende Dinge, die wir tun können, um die Gesellschaft zu verändern; um mehr Raum zu schaffen, wo wir uns offen zu den Dingen, die wir sexuell möchten, bekennen und nach ihnen fragen können. Denn das schafft die Grundlage, auf der sexueller Konsens aufgebaut und selbstverständlich werden kann.

TRIFF ABMACHUNGEN ONLINE

Ob das nun gut oder schlecht ist, eine Menge Sex zwischen Männern wird im Internet ausgemacht. Manche denken, dass das teilweise daran liegt, dass die Zwänge einer homofeindlichen Gesellschaft verhindern, dass wir uns so offen wie hetero-Leute treffen können. Ob das nun der Fall ist oder nicht, es ist jedenfalls die Realität, mit der wir es zu tun haben, und wir können sie nutzen, um das Zustimmungskonzept zu verbreiten. Wenn wir über einen Bildschirm mit einer Person reden, haben wir vielleicht weniger Angst vor Zurückweisung oder weniger Hemmungen, direkt zu sein - oder was auch immer es ist, das es so schwierig macht, über Konsens zu sprechen. Und so scheiße auch der Aspekt des Konsums bei Online-Sex sein mag: die endlosen Reihen an Einträgen sind auch eine Erinnerung daran, dass wir jederzeit woanders Sex finden können, wenn wir uns mit einer Person nicht wohlfühlen. Indem wir in unseren Anzeigen oder Profilen unsere Vorlieben angeben und im Vorhinein mit Menschen über genau die Art von Sex chatten, die wir haben wollen, können wir bezüglich Konsens das festlegen, was sich am besten für uns anfühlt. Das Risiko ist natürlich, dass die vorher ausgemachten Vereinbarungen darüber, was und wie ihr es machen wollt, dazu führen können, dass die Person (oder du) glaubt, dass es jetzt nicht mehr nötig ist zwischendrin nachzufragen, auf Körpersprache und andere nonverbale Signale zu achten, Raum zu schaffen, um eine Pause zu machen oder ganz aufzuhören, wenn sich was nicht gut anfühlt. Aber wenn wir uns entscheiden, das Internet zu nutzen, können wir es dazu verwenden, um unter weniger Druck im Vorhinein Konsenspraktiken zu vereinbaren, die unseren eigenen Bedürfnissen und Idealen entsprechen.

DENK ÜBER KONSENS UND GENDER NACH

Für mich bedeutet echter Konsens auch, sich über Genderrollen in sexuellen Kontexten bewusst zu werden und sie nicht einfach so hinzunehmen. Ich weiß, dass ich der Einvernehmlichkeit in einer sexuellen Situation nicht trauen kann, wenn alles - angefangen damit, was wir zusammen machen und wer es vorschlägt, bis hin zu der Frage, wer wodurch penetriert wird - mehr von erlernten Genderrollen (vorher)bestimmt ist, die uns ersticken, als von unseren eigenen Wünschen, Bedürfnissen, Vorlieben und Grenzen. Der Einfluss dieser Sozialisation zeigt sich am deutlichsten beim Sex zwischen verschiedenen Geschlechtern, taucht aber auch in gleichgeschlechtlichen Abenteuern auf. Zum Beispiel, wenn bei einem gleichgeschlechtlichen Paar eine Person eher maskulin oder Butch ist, schreiben Gender-Normen vielleicht vor, dass diese Person nicht penetriert werden sollte, oder dass diese Person die Führung übernehmen sollte oder sich aufgrund dieser Gender-Dynamiken auf eine bestimmte Art und Weise verhalten sollte. Das ist verständlich: in einer Mainstream hetero-Kultur, die Geschlecht so begrenzt begreift, dass sie gleichgeschlechtliche Paare fragt, wer "der Mann" oder wer "die Frau" sei, ist es schwer, die ständige Ablehnung und das Spotten über unser Recht auf Selbstbestimmung in Sachen Sexualität und Gender nicht zu übernehmen. Damit Sex für mich wirklich einvernehmlich ist, muss ich mir jedenfalls sicher sein, dass alle Beteiligten ein gewisses Bewusstsein darüber haben, wie Gender unsere Erwartungen an unsere Handlungen beeinflusst. Und außerdem, dass wir uns alle entschieden haben, diese uns auferlegten Erwartungen zurückzuweisen, um uns stattdessen lieber auf unsere tatsächlichen Wünsche zu konzentrieren - unabhängig von dem Gender der Person, mit der ich heiße Begegnungen hab, und unabhängig davon, ob ich einen pinken Minirock trage oder Overall und Stiefel (oder beides!).

Obwohl Konsens zu finden manchmal seltsam oder albern wirkt, ist es ein toller Prozess, der sehr viel schönen Sex ermöglichen kann. Offene Kommunikation ist notwendig, um miteinander über das Thema Sex reden zu lernen und uns mit dem Thema wohler zu fühlen. Zu lernen, wo deine eigenen Grenzen sind und diese mitzuteilen ist einer der ersten Schritte, um sexuelle Beziehungen zu führen, die allen Beteiligten gut tun, egal ob du mit einem One-Night-Stand oder einer*einem längerfristigen Partner*in Vereinbarungen triffst. Grenzen können sich mit der Zeit verändern und Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden. Aber vor allem hoffe ich, dass ihr alle ganz viel heißen, prickelnden, einvernehmlichen Sex habt!

Sicherer Sex ist mehr als nur Latex

Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, erfährst du vielleicht Gewalt/Übergriffe

Fühlst du dich dazu gedrängt, Sex zu haben, wenn du es nicht möchtest?
Hast du manchmal Sex um "den Frieden zu bewahren"?
Möchte dein_e Partner_in Sex nach einem Streit, wenn du es nicht möchtest?
Hast du beim Sex manchmal nur dagelegen, weil es sich riskanter angefühlt hätte, dich zu wehren?
Hat dein_e Partner_in schonmal angefangen Sex mit dir zu haben, während du geschlafen hast?
Hat dein_e Partner_in sich schonmal geweigert, Safer Sex◂ zu praktizieren, wenn du darum gebeten hast?
Hast du jemals das Gefühl, dein_e Partner_in benutzt Sex, um dich zu kontrollieren oder zu bestrafen?
Hat dein_e Partner_in es dir schonmal schwer gemacht, mittendrin aufzuhören?
Hat dein_e Partner_in dich jemals gezwungen, Sex gegen deinen Willen zu haben?
Verwehrt dein_e Partner_in dir Sex oder Zuneigung, oder fordert Sex oder Zuneigung nach ihren_seinen Regeln?
Beleidigt dein_e Partner_in dich auf sexualisierte Art und Weise?
Macht dein_e Partner_in dich beim Thema Sex manchmal schlecht oder lächerlich?
Hattest du jemals Sex, weil du es leid warst, dich zu wehren?
Beschuldigt dein_e Partner_in dich, Affären zu haben?
Droht dein_e Partner_in dir, Affären zu haben oder hat er_sie Affären, obwohl ihr vereinbart habt, monogam zu sein?
Macht dein_e Partner_in dich schlecht während ihr Sex habt?
Spricht dein_e Partner_in mit anderen (Ex-Partner_innen, Freund_innen, ..) über deine sexuellen Unzulänglichkeiten?
Fordert dein_e Partner_in, dass du ihr_ihm von deinen Fantasien erzählst?
Sorgt dein_e Partner_in dafür, dass du dich für deine sexuellen Begehren und Fantasien schämst?
Hat dein_e Partner_in deine Limits und Grenzen verletzt oder Safewords◂ missachtet?
Im Kontext von BDSM◂: bist du manchmal verunsichert, wann eine Szene beginnt und wann sie aufhört?

Entscheidungen zu treffen, die ihnen gut tun und diesen Punkt solltest du bedenken, wenn du über deine Grenzen und wie du diese definierst, nachdenkst. Es ist schade, dass Sex zu so vielen unangenehmen und peinlichen Situationen bei Leuten führt, dass es sich notwendig anfühlt, dabei zum Rausch zu greifen. Unsere Kultur ermutigt uns nicht, über unsere Körper und wie wir miteinander intim sind, zu reden, und erst recht nicht darüber, ob wir spaßigen, erfüllenden Sex miteinander haben, der uns wirklich gut tut. Es ist schrecklich, dass so viel Schmerz von etwas kommt, was so verdammt viel Spaß machen kann.

Hier eine Situation, in der Konsens sehr gut funktioniert hat. Eines Nachts war ich alleine in einer Bar etwas trinken, als ich ein paar Freund_innen traf. Da war eine Person, die ich vorher noch nicht getroffen hatte und ich dachte mir: "Heiß! ich würde gerne mit der Person rummachen." Einige Bier später küssten wir uns draußen auf dem Parkplatz. Ich habe ihn zu mir nach Hause eingeladen unter der Bedingung, dass wir nicht miteinander schlafen, weil wir uns gerade erst kennengelernt hatten und ziemlich betrunken waren. Er war damit einverstanden und das nächste, an das ich mich erinnern kann, ist, dass wir in meinem Bett rummachten und uns befummelten. An einem bestimmten Punkt wirkte es, als würden wir unsere Abmachung brechen, doch dann fragte er: "Was denkst du, sollten wir weitergehen?" Ich antwortete: "Nein, ich denke nicht. Bevor du mit hierher gekommen bist, haben wir uns darauf geeinigt, dass wir nicht miteinander ficken werden."
Er sagte: "Ja, du hast Recht." Und das war das Ende. Wir küssten uns noch ein bisschen und schliefen dann ein.

Ich mag dieses Beispiel, weil es mich daran erinnert, dass Konsens machbar ist und ich mag den Gedanken, dass Konsens für alle möglich ist. Ich habe dieses Beispiel auch benutzt, weil es nunmal Fakt ist (geben wir es einfach mal zu), dass sich viele Menschen betrinken und miteinander im Bett landen. In den vielen Fällen ist der Sex dabei nicht einvernehmlich. Nochmal für alle, denen es nicht nicht vollkommen klar ist: Sex mit bewusstlosen Menschen zu haben ist Vergewaltigung! Irgendwie habe ich mitbekommen, dass sich viele Leute über so eine Art von Situation austauschen, welche öfter vorkommt, als ich es tolerieren kann. Wenn du Übergriffe erlebt hast, rede bitte mit Leuten, denen du vertraust und finde einen Weg, mit dem Trauma umzugehen - aber Taktiken für Betroffene sind Themen für einen anderen Text.

(Aber klar, manchmal fallen unsere Wünsche und Begehren vielleicht mit krass sexistischen Gender-Vorstellungen zusammen, und vielleicht fühlt sich das nicht so gut an für selbsternannte Radikale, die Gender-Vorstellungen zwar hinterfragen aber ohne scheinbar nicht ficken können. Wir können in Schuld versinken und uns selbst für unsere "verbotenen" Verlangen scheiße finden, genauso, wie der christliche anti-Sex Scheißdreck das von uns möchte. Oder wir können unsere konventionellsten Begehren stur verteidigen, ohne uns mit den patriarchalen◄ und gewaltvollen Mustern auseinanderzusetzen, die scheinbar durch diese Begehren aufrecht erhalten werden. Ich habe herausgefunden, dass das einzige, was sich in dieser ausweglosen Situation für mich gut anfühlt, ist, mit meinen Partner_innen einfach so ehrlich wie ich kann über meine Wünsche und Begehren zu sprechen, wie ich mich damit fühle und wie sie sich in meinen Ansichten wiederfinden oder auch nicht, und von dort aus dann zu überlegen, wie es weitergeht. Es geht mir nicht darum, unsere Begehren unseren politischen Ansprüchen anzupassen - Begehren wird sich nie soweit unterwerfen, dass es sich in so ordentliche ideologische Konstrukte hineinpressen lässt. Es geht meiner Meinung nach darum, sich auf den Weg zu machen, so einvernehmlich und kritisch und ehrlich zu werden, und uns so sehr selbst zu lieben, wie es geht. Wenn es Schönheit gibt, die wir in dieser beschissenen Gesellschaft zwischen unseren bebenden Körpern finden können, dann liegt sie vielleicht auf diesem Weg.)

SETZ DICH MIT DER ROLLE AUSEINANDER, DIE SEX GENERELL IN DEINEM LEBEN SPIELT

Wirklicher, umfassender, lebensbejahender Konsens benötigt für mich auch Bewusstsein darüber, welche Rolle Sex im Generellen, und einzelne sexuelle Begegnungen im Besonderen, in meinem Leben spielen. Zu unterschiedlichen Zeiten habe ich aus vielen unterschiedlichen Gründen verschiedene Arten von Sex ersehnt, angestrebt und gehabt: Geilheit, innige Liebe und emotionale Verbundenheit, Einsamkeit, Neugier, liebevolle Freund_innenschaft, Abenteuerlust und das Gefühl, herausgefordert zu werden, Langeweile, oder Gleichgültigkeit gegenüber den starken Gefühlen einer anderen Person. Oder weil ich einer Person gefallen wollte, es vermeiden wollte Gefühle zu verletzen, Ressourcen brauchte, über die eine andere Person verfügte (Geld für die nächste Miete, ein Ort zum Übernachten, Status oder Ansehen), dem Druck männlicher Sozialisation ausgesetzt war, eine andere Person beeindrucken wollte, sozialen Normen entsprechen wollte, eine stockende Beziehung am Leben erhalten wollte, eine dritte Person verletzen wollte oder weil ich unangenehmes Schweigen vermeiden wollte.. und das sind nur die Gründe, die mir bewusst sind! Kann ich mir sicher sein, dass ich oder auch meine Partner_in/nen uns frei und enthusiastisch dafür entscheiden, Sex zu haben, wenn wir uns nicht über unsere Motivationen hinter unseren Wünschen, Begehren und Entscheidungen bewusst sind? Klar kann es passieren, dass wir uns so darin verlieren, uns über unsere Motivationen den Kopf zu zerbrechen, dass wir alles überanalysieren und nie den Mut zum Küssen finden! Auch wenn ich dieses Extrem meide, habe ich herausgefunden, dass es echt wichtig für mich ist, in nicht-sexuellen Momenten mit anderen, und vor allem mit mir selbst, einen fortlaufenden Dialog darüber zu haben, wie Sex und Sexualität in mein aktuelles Leben passen. Auf diese Art und Weise kann ich, wenn mich das Verlangen packt oder sich eine Möglichkeit ergibt, eine Entscheidung treffen, die auf einem ganzheitlicheren Verständnis von mir selbst beruht und die besser wiedergibt, wie ich mich bezüglich einer bestimmten Begegnung fühle.

Das betrifft natürlich Menschen aller Gender und aller sexuellen Orientierungen, aber kommt teilweise daher, dass ich den Druck erkannt habe, der auf schwulen Männern lastet, sich über Sex als Teil der schwulen Szene zu definieren. Manchmal wollte ich Sex haben, um mein Gefühl des Schwulseins zu verstärken, um das Gefühl der Verbundenheit mit der Szene zu bestätigen, das ich habe, weil ich mich als queer identifiziere. Aber wonach ich mich all diese Male gesehnt habe, war nicht Sex, sondern das wohlige Gefühl von Einbezogensein und Bestätigung. Das Gefühl, das ich habe, wenn ich Teil einer Gemeinschaft bin. Diese Erkenntnis hat mich ziemlich umgehauen und hat dazu geführt, dass ich mir schwierige Fragen darüber gestellt habe, ob der Sex, den ich aus diesen Wünschen heraus hatte, im tieferen Sinne wirklich einvernehmlich war. Ich denke, das Wichtige ist, dass ich jetzt auf einer ganz anderen Ebene über Konsens nachdenke, einer, auf der ich bei meiner Entscheidungsfindung den ganzen Kontext von mir selbst und meinem Leben mitdenke. Es ist kompliziert, aber letztendlich tut es mir wirklich gut.

****

Jedenfalls, zurück zu mir und E. Ich lächelte und atmete aus, und fühlte mich erleichterter als mir bewusst gewesen war, viel mehr als es in diesem heißen und geilen Moment Sinn ergab - bevor ich die Zeit gehabt hatte, drauf zurückzuschauen und wertzuschätzen, wieviel diese Aussage mir bedeutete. Ich mochte E., weil er auf mich stand, weil er ein Flirt war und eine Schlampe und verführerisch charmant. Aber ob ich es nun erwartet hätte oder nicht, ich mochte es VIEL, viel mehr, dass er mich wissen ließ, dass er wollte, dass ich mehr als nur ein Körper bin, an dem er sich befriedigt - er wollte eine Verbindung zu mir erleben, die unsere Körper mit einschloss, aber darüber hinaus ging. Um mich klar auszudrücken: Ich will damit keine Menschen verurteilen, die ihre Sexualität am liebsten viel anonymer ausleben, oder weniger an nicht-körperliche Ebenen geknüpft. Ich will damit bloß anerkennen, dass sich mein Verständnis von Konsens in dem Moment erweitern musste, in dem ich mir eingestand, dass Einvernehmlichkeit mehr für mich bedeutete, als einfach geil zu werden und dann rumzumachen - selbst mit diesem umwerfenden Typ, den ich ziemlich heiß fand und mit dem ich mit Freuden eine ganze Reihe schmutziger Sachen gemacht hätte. Für mich bedeutete Einvernehmlichkeit in diesem Moment ein gegenseitiges Anerkennen und Bejahen unserer Menschlichkeit, auf eine Art und Weise, die es mir - oder ihm - wirklich ermöglichte, "ja" oder "nein" oder "lass uns warten" oder so viele andere Dinge zu sagen. Es bedeutete, sowohl auf meinen Körper als auch auf mein Herz als auch auf meinen Kopf zu hören, und zu erkennen, dass ich diese Teile meines Selbst nicht einfach abtrennen kann, denn sie sind alle Teil dessen, was mich ausmacht.

So, jetzt habt ihr einen Einblick in meine Perspektiven auf Konsens für Typen, die mit Typen rummachen. Ich freue mich über Gedanken oder Rückmeldungen zu diesem Artikel an xriotfagx@riseup.net

Die besten Wünsche für eine Welt voller heißer, queerer Liebe
Nikita

Ein anderes Thema, das oft aufkommt, ist Konsens und Gender◄. Bei Gesprächen mit vielen meiner männlichen* Freunde wurde mir bewusst, dass Konsens besonders in der hetero-sexuellen Welt als ein Konzept verstanden wird, das sich an Männer* richtet. Dass Männer* immer nach Sex fragen und Frauen* ja oder nein sagen. Ich muss zugeben, dass ich immer wieder erschrocken über die Norm bin, dass Frauen* nicht den ersten Schritt machen (sollen), doch diese Annahme gibt es echt oft. Ich möchte nur alle daran erinnern, dass das Zustimmungskonzept keine genderspezifische Sache ist, weder in der hetero- noch in der queeren◄ Szene. Konsens liegt in der Verantwortung jedes*jeder Einzelnen, und über Sex zu kommunizieren ist wichtig, unabhängig davon, wo Menschen sich im Genderspektrum verorten.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt wurden die meisten Diskussionen, die ich über einvernehmlichen Sex hatte, von mir selbst begonnen. Ich habe diese Art von Gespräch oft genug geführt, sodass ich es nicht mehr peinlich finde über meine sexuellen Wünsche und Grenzen mit einer anderen Person zu sprechen. Egal, ob ein One-Night-Stand oder eine längerfristige Beziehung, alle bekommen die gleiche Rede zu hören. Und es hat sich herausgestellt, dass es viele Menschen heiß finden, darüber zu reden, auf welche Art und Weise sie Sex haben wollen, bevor es passiert. In den meisten Fällen hat es für mich gut funktioniert vorher Vereinbarungen zu treffen. Das ist keine fehlersichere Methode, aber meine Erfolgsrate ist erstaunlich.

Abhängig davon, welche Art von Sex du gerne hast, ist vorherige verbale Zustimmung absolut notwendig, bevor irgendeine sexuelle Handlung passieren kann. Wenn du mit kinky◄ Sex vertraut bist, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass du schon sehr viel über Konsens gelernt hast. Aufgrund der sexuellen Praktiken, die bei BDSM◄ vorkommen, hat die Szene einige der besten Definitionen von Konsens, die ich je erlebt habe - und außerdem praktische Wege um über Sex zu sprechen.

Wenn du an Aktivitäten teilnimmst, die körperlichen Schaden verursachen können oder zu einem Krankenhausaufenthalt führen können, sind Vereinbarungen und Einvernehmlichkeit absolut notwendig. Solange Sex einvernehmlich ist, sind euren Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt.

Alkohol und Drogen sind keine gute Kombination, um einver-nehmlichen Sex zu haben. Es gibt viele Menschen, die nicht glauben, dass es möglich ist, einvernehmlichen Sex zu haben, wenn Menschen Drogen genommen oder getrunken haben. Das ist eine offene Frage für mich, da es meiner Erfahrung nach sehr auf die Situation ankommt. Trotzdem kann es sein, dass es manchen Leuten unter Drogeneinfluss nicht möglich ist,

Allen Leser*innen, die selber keine sexualisierte Gewalt erfahren haben, möchte ich einige Dinge zum Nachdenken mitgeben. Viele Leute haben Übergriffe erlebt, nicht nur Frauen*◀. Erstens möchte ich Menschen dazu ermutigen, über Sex und Gewalterfahrungen zu reden, bevor sie miteinander schlafen. Manchmal sind Leute noch nicht bereit oder wollen nicht über erlebte Übergriffe sprechen. Also dränge eine Person nicht dazu, über ein Thema zu reden, wenn sie es nicht möchte, das sollte selbstverständlich sein. Zweitens: Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, reagieren meistens (aber nicht immer) auf Trigger◀. Wenn diese Trigger ausgelöst werden, verlässt die Person wahrscheinlich die Realität und ist in ihrem Kopf woanders. Körperlich kann das ganz unterschiedlich aussehen: plötzlich still werden, reglos oder wie versteinert sein, ins Nichts starren. Was im einzelnen Leute triggert ist sehr unterschiedlich und deswegen kann es wirklich helfen, vorher drüber zu sprechen. Manchmal gibt es bestimmte Handlungen, die den Trigger auslösen, wie z.B. von hinten gepackt zu werden, oder das Gefühl zu haben, erstickt zu werden. Du wirst eher auf dem Schirm haben, wann eine Person getriggert wird, wenn ihr im Vorfeld darüber geredet habt. Meiner Erfahrung nach können die meisten Menschen keine Gedanken lesen und sie sind auch nicht immer so aufmerksam, wie wir es uns wünschen würden, deshalb kann das Sprechen über die sexuelle Vergangenheit wirklich hilfreich sein.

Mein Rat ist, dass du lernst, wie du über deine Bedürfnisse sprechen kannst. Als eine Person, die sexualisierte Gewalt erfahren hat, habe ich lange gebraucht, um über meine Gewalterfahrungen zu reden und zu einer Sex-positiven◀ Haltung zu kommen, und das kann mir keine*r mehr nehmen. Ich bin kein Opfer. Ich hab meine Stärken kennengelernt und wie ich meine Bedürfnisse erfüllen kann und bin jetzt pro-Sex. Und soweit ich das sagen kann, hat jede*r die Fähigkeit, sich so zu fühlen; es ist nicht immer einfach, aber möglich! Manchmal kann Therapie wirklich helfen und ich sage das in dem Wissen, dass sich Therapie ganz verschieden gestalten kann. Ich habe herausgefunden, dass es mit am Wichtigsten für mich war, Freund*innen zu finden, mit denen ich über Sex reden konnte und zu lernen, wie ich meine Erfahrungen mit anderen teilen kann. Deine Trigger zu erkennen und zu lernen, wie du diese ausdrücken kannst (falls du welche hast), kann wirklich dabei helfen, Sex zu haben, der dir gut tut und es kann dir helfen, deine Grenzen zu definieren.

Sicher zurück

Ich bin in einer Beziehung, die ich als super-einvernehmlich bezeichnen würde. Wir sprechen über Konsens und versuchen Einvernehmlichkeit überall zu leben: wenn wir im Bett sind, wenn wir nicht im Bett sind, in Briefen, übers Telefon ... es zieht sich durch unsere ganze Beziehung. Es ist der Boden für unsere Entwicklung. Von dort aus können wir erkennen, wie unsere Beziehung wächst, sich verändert und immer intimer wird. Wir sprechen über Sprache - welche Sprache uns empowert◀, mit welcher Sprache wir uns wohl fühlen. Ich fühle mich wohl damit, "Brüste" zu sagen, sie nicht. Sie fühlt sich wohl damit, "Vagina" zu sagen, ich nicht. Es ist ok, zwei Wortschätze zu haben, einen für ihren und einen für meinen Körper. Wir sprechen über Formulierungen und über Bedeutungen, die mitschwingen. Wir versuchen zu sagen "Möchtest du, dass ich ... mache?" anstatt "Kann ich ... machen?" Wir *können* viele Dinge tun und sie müssen auch nicht unbedingt unangenehm sein - aber *wollen* wir sie auch?
Wir kämpfen mit einem Ungleichgewicht, wer den Anstoß gibt - die gesellschaftlichen Normen und Erwartungen, mit denen wir aufgewachsen sind, haben wir so sehr verinnerlicht, dass es uns manchmal nicht nur schwer fällt, Worte für unsere Wünsche zu finden und diese auszudrücken, sondern uns überhaupt erst einmal dieser Wünsche bewusst zu werden. Neulich habe ich sie nachts am Telefon gefragt, ob sie es mag, wie ich ihren Körper anfasse, während wir uns küssen, weil ich mir nicht immer sicher bin. Sie hat ja gesagt, aber dass es ihr wichtig sei, dass ich öfter nachfrage und besonders vor bestimmten Berührungen erst ihre Zustimmung einhole. Solche Gespräche führen wir öfter, weil ich nie einfach leichtfertig annehme, dass alles schon irgendwie ok sein wird. Ein Teil von mir war so glücklich und erleichtert darüber, dass sie es mir gesagt hat. Mir gesagt hat, dass ich an den Dingen, die ich tue, arbeiten muss. Aber ein anderer Teil von mir wollte weinen und sie nie wieder anfassen, aus Angst ihr wehgetan zu haben und das nicht rückgängig machen zu können. Ein Teil von mir hasste mich dafür. Das sind Dinge, mit denen wir kämpfen... aushandeln, zusammen lernen, akzeptieren, dass wir uns in einem Prozess befinden und nicht perfekt sind ... akzeptieren, dass wir es eben versuchen. Versuchen, in einer Beziehung zu sein, auf eine Weise, die kulturell nicht vorgesehen ist... in einer Beziehung, in der wir uns über Liebe und gute Absichten hinaus bewegen und uns auf Entwicklung, Kommunikation, Verletzlichkeit, Ausprobieren... einlassen.

Wir gehen alles langsam an. Zwischendrin hört sie auf mich zu küssen, schaut mir in die Augen und fragt: "Wie gehts dir?". Sie hält inne, um nach meinem Einverständis zu fragen, obwohl ich immer ja sage, und das gibt mir das Gefühl, respektiert zu werden. Es gibt mir ein Gefühl von Sicherheit. Weil ich im Hinterkopf weiß, dass, wenn ich mich aus irgendeinem Grund nicht mehr wohl fühlen sollte und ich das aus irgendeinem Grund nicht aussprechen können sollte,

sie mich nochmal fragen wird und es dann Raum gibt, aufzuhören oder die Sache langsamer anzugehen. Ich fühle mich nicht mehr so gefangen wie früher, so nach dem Motto: "Jetzt bin ich schon so weit gegangen, jetzt gibt es kein Zurück mehr." Sie gibt mir bei jedem neuen Schritt die Wahl, und nur weil wir etwas schon einmal gemacht haben, bedeutet das nicht, dass sie mich beim nächsten Mal nicht erneut um Erlaubnis fragen wird.

Konsens kann unglaublich Angst machen, weil du dich für die Möglichkeit öffnest, Ablehnung zu erfahren. Du erschaffst einen sicheren Ort, einen Ort, an dem dein*e Partner*in nein sagen kann. Aber was so heiß, so empowernd, so unglaublich fantastisch an Konsens ist: dass ein "Ja" wirklich zu einem "Ja" wird. Das erste Mal, wenn du ein Nein hörst, bestätigt es alle Ja`s. Das erste Mal, wenn du ein Nein hörst, ist es nicht wirklich Ablehnung oder irgendeine Art von Versagen. Es ist eine Bestätigung, dass ein Ja wirklich ein Ja ist und dass dir gesagt wird, wenn es anders ist. Die Ja's werden erotisch und die Neins sind Zeichen von Sicherheit und von Vertrauen, das aufgebaut wurde, Zeichen dafür, dass Konsens wirklich funktioniert und dass das, was ihr tut, richtig ist und all die Arbeit wert.

Ich nehme bei jeder Person, mit der ich zu tun habe, an, dass sie sexualisierte Gewalt erfahren hat. Wenn sie mir irgendwann etwas anderes erzählt, ist das schön, aber ich finde es besser mir über mein Verhalten bewusst zu sein, statt eine Person zu verletzten, und danach herauszufinden, dass die Situation durch einfache Konsenspraktiken hätte vermieden werden können. Ich habe gelernt, Menschen zu fragen, ob sie gerade eine Umarmung wollen. Ich frage Kinder, ob sie auf den Arm genommen werden wollen. Ich frage weinende Freund*innen ob sie in den Arm genommen werden wollen, ob sie sich wohl fühlen, wenn ich ihre Hand halte. Ich habe einen Freund, der Masseur ist. "Die erste Regel des Massierens ist immer, nach Zustimmung zu fragen", sagte er. "Aber", fuhr er fort, "ich habe bemerkt, dass das nicht nur für Massagen gilt... sondern dass ich dieses Prinzip bei jeder Begegnung anwenden muss, die ich in meinem Leben habe." Ich denke an seine Worte, wenn ich neben Fremden im Bus sitze, wenn ich Menschen bei der Arbeit helfe, wenn ich mit Freund*innen rede. Konsens ist nicht nur aufs Sexuelle bezogen. Es geht dabei um Kommunikation und darum, darauf hinzuarbeiten, sichere Orte zu erschaffen. Ich will, dass intime, private Erlebnisse sicher sind, aber ich möchte mich auch in der Öffentlichkeit sicher fühlen. Bei all meinen Begegnungen über Konsens nachzudenken, gibt mir das Gefühl auf einer gewissen Ebene damit anzufangen, meinen Teil dazu beizutragen, dass es Wirklichkeit wird ... Wenn wir Konsens praktizieren, schaffen wir unsere eigenen sicheren Orte, und dann können wir herausfinden, wo sich diese mit denen von anderen überschneiden.

Wohlwollende und offene Kommunikation macht einen großen Teil von Konsens aus. Konsens muss nicht bedeuten, dass du immer wieder unterbrechen und eine Person die ganze Zeit fragen musst, ob bei ihr alles okay ist oder ob es okay ist, wenn du ihre Brust oder ihre Genitalien berührst - außer natürlich, wenn eine Person es so möchte. Leute kommunizieren auf verschiedene Art und Weisen über Sex, manche sprechen lieber als andere, während einige finden, dass das Sprechen in der Hitze des Moments wirklich abturnend sein kann. Das Wichtigste ist, dass du herausfindest, was am besten für dich und die Person(en) passt, mit der(denen) du zusammen bist. Magst du es, wenn dich eine Person fragt, bevor sie dich küsst oder sexuell berührt, oder würdest du es vorziehen darüber zu sprechen und zu vereinbaren, welche Art von Sex ihr haben wollt, bevor ihr es macht?

Herauszufinden, was du magst und was nicht, ist ein großer Teil davon, deine Grenzen zu erkennen - und indem du dir deine Grenzen bewusst machst, wird es dir möglich, verschiedenen Aktivitäten zuzustimmen. Grenzen spielen in allen Bereichen deines Lebens eine Rolle. Sie sind die Barrieren, die wir entwickeln und ausdrücken. An ihnen können wir erkennen, warum wir ja oder nein sagen. Manchmal werden Grenzen verschoben und gelegentlich übertreten. Wenn über eine Grenze gegangen wird, kann das ein befreiendes oder ein verletzendes Erlebnis sein, abhängig von der Situation. Wenn eine Person die Grenzen einer anderen überschreitet, kann das z B. sexualisierte Gewalt bedeuten. In anderen Fällen überwindest du selbst eigene Grenzen und lernst vielleicht, dass etwas, von dem du dachtest, dass es dich nicht erregt, es doch tut. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, deine Grenzen zu kennen. Ein guter Weg um herauszufinden, wo deine Grenzen liegen, ist mit Freund_innen oder Liebhaber_innen darüber zu reden, was du magst, welche Erfahrungen du in der Vergangenheit gemacht hast und was deine Zukunftsphantasien sind.

Sowohl Grenzen als auch Zustimmung sind nichts festes. Zustimmung ist vielleicht zu Beginn der Nacht gegeben, aber am Ende der Nacht nicht mehr. Es gibt keine festen Regeln bezüglich Konsens, so wie es auch nicht die Eine Definition dafür gibt. Konsens zu definieren ist ein persönlicher Prozess, bei dem du darüber nachdenkst, in welchen Situationen du nie wieder sein willst und wo du mit deinem Sexleben hinmöchtest. Leider haben viele Leser*innen dieses Zines◄ vermutlich in irgendeiner Form sexualisierte Gewalt in ihrem Leben erfahren, was viele Dinge zusätzlich komplizierter macht.

Einvernehmlichkeit begehren

von Lee Hunter

Einige Jahre lang habe ich Workshops zu Konsens mitbetreut und habe dabei von vielen Leuten mitbekommen, wie sie Konsens ansprechen und über Sex reden. Ich hoffe, dass all meine Erfahrungen aus diesen Jahren nicht verloren gehen. Deshalb möchte ich einige der Weisheiten teilen, die ich erlangt habe, während ich Menschen beim Sprechen über Konsens zugehört habe. Die Gespräche waren wirklich großartig und halfen mir dabei, Konsens und meine Grenzen definieren zu lernen. Danke an alle, mit denen ich je in einem der Workshops gewesen bin! Über Konsens zu reden kann am Anfang schwierig sein und unangenehme Situationen erzeugen. Aber je mehr du über deine Wünsche redest, desto leichter wird es. Und für die Meisten wird es zu einer Voraussetzung für jede sexuelle Handlung.

Konsens ist ein Wort, das Leute für sich selbst definieren müssen und für das es sehr viele verschiedene Definitionen gibt. Hier einige Beispiele aus vergangenen Workshops:

"Konsens kann nie als gegeben angenommen werden, Konsens wird nicht von allen gleich definiert, Konsens wird verbal◀ ausgemacht, Konsens kann aber auch nonverbal, zB über Körpersprache, ausgemacht werden, Konsens kann in keinem Fall als gegeben angenommen werden, EGAL ob mit Fremden oder längerfristigen Partner*innen, Konsens ist ein fortlaufender Prozess auf jeder neuen Ebene, Konsens ist nur möglich, wenn eine wohl-wollende und offene Kommunikation möglich ist."

"Konsens bedeutet, meine persönlichen und sexuellen Grenzen zu kennen und zu respektieren und auch die Grenzen meiner*meines Partners*Partnerin kennenzulernen, sich ihrer bewusst zu sein und sie zu respektieren."

Und eine andere Definition, aus der "Blackthorn" (Ausgabe 3, 2004), einer heute nicht mehr erscheinenden Zeitung aus Portland, OR:

"Konsens ist schwer zu definieren, weil es so viele verschiedene Ebenen der Kommunikation gibt (Körpersprache, Flirten/Anspielungen, Unterhalten, usw.). Der einzige Weg um sicher zu sein, dass es einen Konsens gibt, ist durch explizite verbale Kommunikation: 'Kann ich dich dort berühren?' 'Ja/Nein, du kannst mich dort (nicht) berühren.'"

Es gibt keine feste Definition von Konsens. Deine eigene Definition von Konsens zu entwickeln ist ein wichtiger Teil des Prozesses, deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu lernen, wie du diese anderen mitteilen kannst.

Dies war meine Einleitung zu einem praktischen Verständnis davon, das Konsensprinzip anzuwenden, wie es sich anfühlt und warum es so wichtig ist: Ich erinnere mich daran, wie ich auf dem Bettrand saß und rummachte, aber wirklich liebevoll rummachte, mit sanften Küssen und ich kann mich daran erinnern, gedacht zu haben: „was gibt es Schöneres"... und dann erinnere ich mich daran, panisch aus dem Bett gesprungen zu sein, mit pochendem Herzen, zu Tode geängstigt, mit einem Loch im Bauch, das sich anfühlte, als würde es mich lebendig auffressen. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind. Ich fing an irgendwas in mich hinein zu murmeln und es wurde immer schlimmer und schlimmer. Ich versuchte es zu erzwingen, zurückzukommen und einfach weiter zu machen. Ich konnte nicht in meinem Körper bleiben, konnte mich nicht davon abhalten, in den Strudel zu geraten, der mich zusammengekauert und weinend unter der Bettdecke zurückließ. Ich konnte meinen Mund nicht öffnen und sie nicht anschauen. Ich wollte ihr sagen, dass es nicht an ihr lag, dass sie nichts getan hatte, dass es nicht ihr Fehler war, und dass ich sie liebte – aber ich konnte nichts sagen. Sie saß eine Weile lang da, dann hörte ich sie sagen: „Willst du, dass ich bei dir bleibe oder brauchst du Raum für dich?" Ich konnte darauf nicht antworten, also machte sie eine ja/nein-Frage daraus und stellte sie nocheinmal: „Willst du, dass ich hier bei dir bleibe?" Ich nickte mit dem Kopf unter der schützenden Schicht der Bettdecke. „Darf ich dich berühren?", fragte sie und ich nickte wieder und spürte ihre Hand auf meiner Schulter "Du bist in Ordnung", begann sie sanft, „alles ist in Ordnung, du bist sicher... du bist sicher... du bist sicher..." Sie fragte mich, ob sie mich in den Arm nehmen dürfe und ich nickte, sie umschlang mich und hielt mich sanft und ich begann zu zittern und zu weinen. Sie hörte auf, mir Fragen zu stellen und ließ mich einfach weinen und hielt mich fest. Als ich zuende geweint hatte, zog ich mir die Decke vom Gesicht, drehte mich um und sah sie an. Ich konnte ihr nicht in die Augen schauen, aber sie hielt sanft meinen Kopf, bis ich es tat, und fragte mich dann, wo ich sei. „Bist du hier?" „Es ist jetzt sicher, alles ist in Ordnung" sagte sie. Noch nie zuvor bin ich dissoziiert◀ und zurückgekehrt. Ich musste es sonst immer wegschlafen, und bin am nächsten Tag erschöpft und verwirrt aufgewacht. Aber wir hatten vorher über Trigger◀ geredet, darüber, dass ich manchmal dissoziiere und was das für mich bedeutet, und darüber, was ich brauche, wenn das passiert. Wir haben uns zusammengesetzt und gemeinsam das „Support Zine" gelesen, wir sind gemeinsam die Fragensammlung zu Konsens durchgegangen... wir haben uns auf Erlebnisse wie solche vorbereitet. Sie hat umgesetzt, worüber wir gesprochen haben und es war das erste Mal, dass eine Person es geschafft hat, mich wieder zurückzubringen, mich sicher zurückzubringen.

ZAHLEN



Es war mir nie möglich, einen Weg zu finden, um auf eine angenehme Art und Weise über Konsens zu sprechen.
Ich denke, ich bin ziemlich gut darin, andere zu fragen - aber einen Weg zu finden, um deutlich zu machen, ob ich selbst etwas machen möchte oder nicht, ist mir nahezu unmöglich.

Ich meine, wenn ich etwas machen möchte, ist es meist in Ordnung, aber wenn ich etwas nicht möchte, oder vor allem, wenn ich unsicher bin, ist es unmöglich. Wenn eine Person fragt: "Ist das okay?", dann sage ich immer "Ja". Alles ist "okay", ich meine, ich kann alles überleben, oder?
Deshalb funktionieren auch die besten Absichten meist nicht für mich, und allein schon die Worte "Magst du das?" oder "Möchtest du, dass ich das mache?" triggern◀ mich, und selbst wenn sie mich nicht gerade triggern, führen sie dazu, dass ich an mir selbst zweifle: "Oh, ich dachte, ich möchte das, aber möchte ich es wirklich? Was, wenn ich es nicht möchte? Scheiße. Wie kann ich mir sicher sein?"
Wenn Leute mich also nach Zustimmung fragen, verdirbt es mir für gewöhnlich nicht nur die Stimmung, die ich so sehr versuche aufrecht zu erhalten, sondern es triggert mich auch. Dann muss ich versuchen herauszufinden, ob ich es schaffe oder nicht, aus dem Trigger herauszukommen, nicht so viel nachzudenken und wieder dahin zurückzukommen, mich einfach gut zu fühlen. Und wenn die andere Person dann bemerkt, dass ich zusammenzucke oder mich eine Sekunde lang zurückziehe und dann aufhört und drüber reden will, dann ist es einfach vorbei, und vielleicht will ich nicht, dass es vorbei ist.



Ich möchte einfach selbst in der Lage sein können, damit fertig zu werden und zu vergessen. Also wusste ich nie, was ich tun soll. Es gibt ein paar Dinge, die geklappt haben - zum Beispiel vorher drüber sprechen, was ich brauche, zum Beispiel nach dem Sex umarmt zu werden. Und den Leuten zu sagen, dass sie mich nicht Dinge wie "Wie war es für dich?" fragen sollen. Es gibt einfach zu viele Wörter und Sätze, die mich triggern. Aber ich liebe Sex, und ich möchte Sex haben können.

Ich möchte nach Zustimmung gefragt werden können und Zustimmung geben können. Wenn Leute es nichtmal versuchen, ist das auch frustrierend.
Also: Vorher reden, und auch Wege finden, im Nachhinein drüber zu sprechen, was beim Sex passiert ist. Also, wenn wir nicht im Bett sind. Und zu versuchen, Möglichkeiten zu finden, dass die andere Person nicht ausflippt, wenn ich zugebe, vorzutäuschen oder einen Flashback◀ zu haben oder irgendwas einfach nicht machen zu wollen. Es ist wichtig für mich, dass ich später drüber sprechen kann, denn meist kann ich in dem Moment selbst nicht drüber reden - aber das führt meist dazu, dass die Leute sich dann scheiße und schuldig fühlen und jede ihrer Bewegungen hinterfragen und sich fühlen, als könnten sie nichts richtig machen. Und dann muss ich die ganze Initiative übernehmen und ihnen echt viel Bestätigung geben, und das nimmt mir immer die Lust auf Sex, und das ist auch scheiße.

Eine Sache, die oft passiert, ist, dass ich am Anfang von Beziehungen sehr sexuell bin, aber wenn sie ernster werden oder eine Weile lang gehen, dann beginnen andere Dinge hochzukommen. Mein letzter Partner hat sich etwas ausgedacht. Ich muss sagen, es hat mir wirklich geholfen, dass er die Idee hatte und dass es nicht wieder an mir lag!
Seine Idee war ein Zahlensystem, mit dem er mich nach 1-6 fragte. Wir haben gemeinsam ausgearbeitet, wofür die Zahlen stehen:

1. Ich möchte umarmt werden. Kein Sex. Nichts. Nichtmal sexuelle Energie.
2. Ich hab Lust auf Küssen aber auf nichts weitergehendes. Nähere dich mir nicht auf eine sexuelle Art und Weise.
3. Ich hab Lust auf Küssen und wäre vielleicht auch anderen Sachen gegenüber offen.
4. Ich hab Lust auf Sachen, aber frag viel nach, während wir weitergehen.
5. Ich hab Lust auf Sachen, und möchte auch nicht viel gefragt werden. Aber frag nach bei allem, was mit Genitalien zu tun hat und frag auch, wenn du das Gefühl hast, dass ich mich seltsam fühle.
6. Lass es uns tun!

Irgendetwas an diesem Zahlensystem hat für mich die Schwere aus den Dingen genommen. Es hat es leichter gemacht und auch ein bisschen lustig. Es war mir möglich, "2" zu sagen, während ich nie hätte sagen können: "Ich hab grad Lust auf Küssen aber auf nichts weiter". Sowas zu sagen hätte dazu geführt, dass ich mich schuldig fühle, während "2" zu sagen sich einfach wie ein Fakt anfühlte.
Es hat nicht immer perfekt geklappt, aber es hat für uns beide die Dinge wesentlich leichter gemacht.